

とうもろこしの炊き込みご飯

【材料（4人分）】

米	2カップ
水	2カップ
塩	小さじ1
昆布	5cm 1枚
油揚げ	1枚
とうもろこし	1本
いりゴマ	適量

シンプルな味付けで
とうもろこしが引き立ちます

【作り方】

- ① とうもろこしの実をそぎとる
- ② 米をとぎ、水、塩、昆布、とうもろこしを入れて炊飯する
- ③ 炊き上がったら軽く混ぜ、お椀に盛っていりゴマをふりかけて完成！



ゆで豚の薄切り にんにく風味

【材料】

豚バラブロック	300g
ねぎ（青い部分）	1本
生姜（皮）	少々

▼にんにくダレ

にんにくおろし	小さじ1/2
甜醤油	大さじ5
しょうゆ	大さじ5
うま味調味料	少々
ラー油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

きゅうり	1本
トマト	1/2個
白髪ねぎ	適量
レモンライス	適量

【作り方】

- ① 豚バラ肉は青ねぎ・生姜の皮を加えたお湯で30分ゆで、ラップに包んで冷ます
- ② ①を薄くスライスする
- ③ にんにくダレを合わせておく
- ④ きゅうりは長いままピーラーで薄く切り冷水にさらしパリッとさせる
- ⑤ お皿にきゅうり、豚肉、トマト、レモンを盛り、にんにくダレを回しかけ、白髪ねぎをのせて完成！



甜醤油は砂糖醤油で代用可！

海老ときゅうりのマヨネーズ炒め

【材料（4人分）】

小海老	12尾
▼下味調味料	
塩、こしょう、酒	少々
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1
きゅうり	1本
ぎんなん	10粒
▼味付け調味料	
マヨネーズ	60ml
コンデンスミルク	小さじ2
砂糖	小さじ1
ベビーリーフ	適量
ミニトマト	適量

【作り方】

- ① 小海老は殻をむき、背ワタを取り、下味調味料と和えて下味をつけておく
- ② きゅうりは皮をむき、薄切りにする
- ③ 味付け調味料を合わせておく
- ④ 鍋にお湯を沸かし、塩（分量外）を少々入れ小海老、きゅうり、ぎんなんをさっとゆでてザル揚げする
- ⑤ フライパンを熱し、④、③を入れさっと炒める
- ⑥ お皿にベビーリーフを盛り、中央に⑤を乗せミニトマトを添えて完成！



コンデンスミルクを入れることでマヨネーズの分離を防ぎます

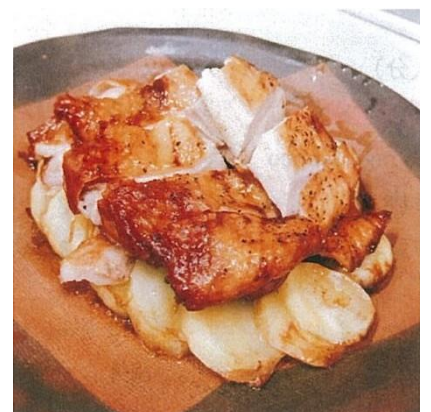
和風鶏とじゃがいものオープン焼き

【材料（4人分）】

鶏もも肉	400g
▼下味	
めんつゆ	90ml
おろしにんにく	少々
生姜	少々
ごま油	大さじ1
ねぎの青い部分	適量
じゃがいも	3個
塩、こしょう、オイル	適量

【作り方】

- ① 鶏もも肉の筋切りをして下味をつけ、30分おく
- ② じゃがいもは皮をむき7mmの輪切りにし、3分ほど下ゆでする
- ③ ②に塩、こしょう、オイルを絡め耐熱皿に並べる
- ④ ③の上に①をかぶせ、200℃のオーブンで25分焼く
- ⑤ 鶏肉を切り分け皿に盛りつけて完成！



高崎生パスタ ラゲービアンソース

【材料（2人分）】

高崎パスタ	200g
合挽き肉	120g
ベーコン	20g
オリーブオイル	30ml
にんにく	1片
玉ねぎ	60g
にんじん	30g
セロリ	20g
マッシュルーム	4個分
ローズマリー	4cm
セージ	1枚
白ワイン	50ml
ブイヨン	200ml
味噌	小さじ1
塩、こしょう、バター	適量
長ネギ	1/2本
たけのこ	25g
塩、こしょう、 オリーブオイル	適量
パルメザンチーズ	30g
大葉	4枚

【作り方】

- ① にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリはみじん切りに
マッシュルームはスライスしておく
- ② オリーブオイルで①を炒める
- ③ 別の鍋で合挽き肉、ベーコンを炒め①に加える
- ④ ③にローズマリー、セージ、白ワイン、ブイヨン、
味噌を加え、20分煮込み味を調える
- ⑤ 長ねぎ、たけのこをスライスし、オリーブオイルで
焼いて塩・こしょうで軽く味を付ける
- ⑥ パスタをゆで、④と絡めて皿に盛りつけ、⑤、
パルメザンチーズ、千切りにした大葉を乗せ完成！



JAたかさきとのコラボで生まれた
高崎産小麦100%「高崎パスタ」で
ぜひお試しあれ！