

JA羽茂 は おけさ柿レシピ

お買い求めいただき、ありがとうございました

レシピ～コーディネイト 料理研究家井 部 真理

子どもも大人も大好き！



おけさ 柿 の豚巻きテリヤキ

調理時間 20分

1人前当たり(熱量／塩分量)
271kcal／1.6g

●材料と分量(4人分)

- 柿 1個
- ・豚ロース薄切肉16枚(240g)
- ・塩こしょう 少々
- ・サラダ油 大さじ1
- ☆
・しょうゆ 大さじ2
・みりん 大さじ2
・砂糖 大さじ1/2
・いりごま白 小さじ1

●作り方

- 1 柿は皮をむいて16等分にしておきます。
- 2 ①を豚肉で巻き、軽く塩こしょうをふります。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、②の巻き終わりを下にして焼き始め、転がしながら全体に火を通します。
- 4 ③の余分な油をペーパーでとり、☆を混ぜたタレを加えて照りつけます。
- 5 器に盛っていりごまをかけたらできあがりです♪

柿の甘さで野菜がおいしくなる！



※写真は海鮮サラダです

おけさ 柿 ドレッシング

調理時間 10分

1人前当たり(熱量／塩分量)
97kcal／1.2g

●材料と分量(4人分)

- 柿 1個
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・レモン汁 1/2個分
- ・米酢 大さじ1
- ・天塩 小さじ1
- ・粗挽きこしょう 大さじ1/2

●作り方

- 1 柿は皮をむいてすりおろし(フードプロセッサーがあれば簡単!)しておきます。
- 2 ①にオリーブ油、レモン汁、米酢、天塩、粗挽きこしょうを加えてできあがりです♪

☆お好きな具材のサラダはどうぞ！



お豆腐と柿が相性ばつぐん！



えびと 柿 のごま白和え

調理時間 10分

(豆腐の水切り時間を除く)
1人前当たり(熱量／塩分量)
122kcal／0.8g

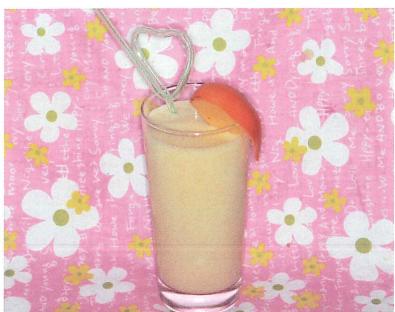
●材料と分量(4人分)

- 柿 1個
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・むきえび 8尾
- ・三つ葉 1束
- ☆
・すりごま 大さじ2
・味噌 大さじ1
・砂糖 大さじ1

●作り方

- 1 木綿豆腐はペーパーに包んで、しっかりと水切りをしておきます。
- 2 柿は食べやすく一口大に切れます。
- 3 えびと三つ葉はサッと茹で、食べやすく切れます。
- 4 ①を潰し、☆の材料を加えて混ぜます。
- 5 ②と③の具を④で和えたらできあがりです♪

ひんやりジューシー！



おけさ 柿 スムージー(2人分)

調理時間 5分

(柿の冷凍時間を除く)
1人前当たり(カロリー)
223～241kcal

●材料と分量(2人分)

- 柿 1個(柔らかめ)
- ・牛乳 150cc
- ・生クリーム 50cc
- ・砂糖 大さじ1～2

●作り方

- 1 柿は皮をむいて8等分にし、冷蔵庫で凍らせておきます。
- 2 ミキサーに①の柿、牛乳、生クリーム、砂糖を入れて攪拌したらできあがりです♪

☆甘さはお好みで調節してくださいネ！

