

ご飯のおともに。
お酒のおともに。

なかむラー油

親父の考案の

レシピ集

製造元

株式会社コンストラクト・モーメント製造事業所

宮城県仙台市太白区羽黒台 11-50

022-399-9447

詳しくは「なかむラー油」で検索！

食の時の
三箇条

一、人と会う時
には控える
ようにな！

一、食べる時は
相手に
食わせろ！

一、ニンニク臭を
恐れるな！



なかもラー油の簡単アラビアータ

ブロッコリーを一口大に切り、塩茹でて水を切っておく。
ペンネを茹ではじめる。
熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、えびにかるく火を通し、トマト缶・コンソメ・塩コショウ・なかもラー油を入れて、少し煮詰める。
茹で上がったペンネ、ブロッコリーをあえたら完成です。

夏バテに食欲増進 茄子のピリ辛ソース

茄子をみじん切りにして、水にさらして灰汁を取る。
小口葱を小口切りにします。茄子の水を切り、めんつゆと水を入れた鍋に入れ、ひと煮たちさせて火を止める。
粗熱をとったら、葱とお酢を入れてよく混ぜ、冷やして完成です。





ロミロミサーモン

サーモンの刺身を一口大に切る
トマト・玉ねぎ・キュウリをあらみじん切る
なかむラー油・オリーブオイル・塩こしょうとレモン汁を
混ぜ、サーモン・トマト等とあえれば完成です。



リゾット風マグカップごはん

ごはんを入れたマグカップに、なかむラー油・ケチャップ・
水・オリーブオイル・コンソメ・ベーコンをまぜ入れる
とろけるチーズをかけて、レンジに3分かければ完成です。



アボカドとネギトロのディップ

アボカドをくりぬぎ、細かく刻み、ネギトロとなかむラー油
を混ぜて完成です。



なかむラー油と葱で食べる豆腐ステーキ

白髪葱を作り、なかむラー油をなじませておく。水切りした
豆腐を半分に切り、さらに横から包丁を入れ半分に切った豆
腐に片栗粉をつけます。ごま油をひいたフライパンで表面が
カリツとなるまで焼く。豆腐が焼きあがったら、食べやすく
ちぎった韓国のりととろけるチーズをはさみ、上からラー油
をなじませた葱のをせて完成です。