



イカのはらわたスープカレー

- [材料] 4人前 (料理写真1人前)
 - ・イカ2はい (内臓付) ・海老尾
 - ・ニンニク・生姜 各一カケ
 - ・塩・コショウ適量 ・たれコレ大さじ1~2
 - ・酒 (白ワイン) 大さじ2~3 ・カレー粉大さじ3~4
 - ・玉葱1個 ・ジャガイモ他季節の根菜適量

作り方URL <http://tinyurl.com/5r6jxh>



和風たこバーガー

- [材料] 4人前 (料理写真1人前)
 - ・魚サク (骨、皮のないもの・端っこ、白身、青身問わず) 200g
 - ・茹で蛸100g ・豆腐100g ・卵1個 ・片栗粉大さじ3
 - ・たれコレ大さじ1 ・酒大さじ1 ・豆板醤 ・醤油少々
 - ・植物油少々 ・バンズ (パンの生地) ・葉野菜
 - ・チーズ ・マヨネーズ ・青海苔 ・紅生姜

作り方URL <http://tinyurl.com/62sh32>



いわしのひつまぶし風

- [材料] 1人前 (料理写真1人前)
 - ・青魚人数枚 ・塩・コショウ適量
 - ・小麦粉 ・たれコレ
 - ・ご飯適量 ・大葉 (粉山椒)

作り方URL <http://tinyurl.com/62unev>



なす
冷製パスタ



作り方URL <http://tinyurl.com/6yjv4d>

焼き野菜
サラダ



作り方URL <http://tinyurl.com/5q367r>

トマトと卵の
たれコレ炒め



作り方URL <http://tinyurl.com/6cef7k>

蒸し白身魚の
あんかけ



作り方URL <http://tinyurl.com/5ejsqe>

角煮の
黄金焼



作り方URL <http://tinyurl.com/5s6g2h>

五目野菜の
汁なし混ぜ麺



作り方URL <http://tinyurl.com/6kox7h>

じゃがいもの
海苔クリーム
焼き



作り方URL <http://tinyurl.com/66mqgu>

生野菜
サラダゼリー
ドレッシング
添え



作り方URL <http://tinyurl.com/6x3q34>

ぶっかけ
鶏飯



作り方URL <http://tinyurl.com/6pue4r>

鮭の
味噌マヨ焼き



作り方URL <http://tinyurl.com/62pao7>

鶏から揚げの
梅ソース



作り方URL <http://tinyurl.com/6ykxvg>

販売

無添加たれ専門店「タレダーレ」

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-35-10-405
TEL:03-3226-4712 FAX 03-3226-4714

HP <http://s-pr.com/tarekore/>