

Ninja Source レシピ

レシピ監修

ハイミッシュキッチン 田中佳子

●林檎のフルーツサラダ●



♪甘酸っぱいフルーツと相性抜群!!
林檎のフルーツサラダ

りんご	1/4个
きゅうり	1/3本
トマト(ミディ)	1个
ベビーリーフ	適量
(ドレッシング作り)	
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
Ninja Source	大さじ1
酢	大さじ2
オリーブ油	大さじ1~2 (エスプレッソ油)

①Ninjaソースを含めたドレッシングソースの分量をすべてボウルに入れてよく混ぜ合わせておきます。

②林檎はスライスに、トマト、きゅうりも適度な大きさにカットしたらベビーリーフの入ったボウルに入れます。

③②に①をよく絡ませれば完成です。

★林檎との相性抜群ですが、柑橘系(グレープフルーツ、オレンジ、いよかんetc)のアレンジもおすすめ★

●鶏肉のグリルきのこクリームソース添え●



♪絶品美食!! 生クリームソース
鶏肉のグリルきのこクリームソース添え

鶏もも肉ブロック	約1枚
塩こしょう	適量
強力粉	適量
オリーブ油	適量
しいたけ	2~3个
エリンギ	1本
ぶな(しめじ)	1/2束
Ninja Source	大さじ2
生クリーム	100cc
にんにくすりおろし	小さじ1

①あらかじめ鶏もも肉にまんべんなく塩こしょうをして、強力粉をまぶしておきます

②熱したフライパンで①をソテーします。焼いている鶏肉の隙間にカットしたきのこ類を加えて一緒にじっくりソテーしておく

③②のフライパンからじっくり焼き上げた鶏肉をはずしたら、かわってにんにくのすりおろしとNinjaソースを加えて残ったきのこに絡ませるようにソテーします。

④最後に③に生クリームを加えればきのこクリームソースの完成です。鶏肉にたっぷりかけて仕上げます。

★その他、豚肉、牛肉、イカや帆立など魚介のソテーなどにもお楽しみいただけます★

●ハンバーグステーキ



ハンバーグステーキ

合いびき肉	300g
オニオンソテー	100g
たまご	1個
塩	小さじ1/2
Ninja Sauce	大さじ1
ナツメグ	適量
パン粉	ひとつかみ
ソテー油	適量
(ソース)	
ハンバーグの肉汁	残量まで
Ninja Sauce	50cc
マスカルポーネ	スライス1杯/個
黒こしょう	適量

- ①合いびき肉、オニオンソテー卵、塩、ナツメグ、パン粉の材料と一緒に大さじ1のNinjaソースを加えてよく混ぜて練り合わせておきましょう。
 - ②こしたフライパンに適量の油を加えたら①に約4個程度に分けて楕円盤にしたハンバーグを焼いていきます。
 - ③焼きあがったら②のハンバーグをフライパンから外し、残った肉汁の中にNinjaソースを加えて軽く煮詰めます。
 - ④クリーミーさを加えるため、マスカルポーネチーズをお皿に盛ったハンバーグの上にトッピングします。
- 最後に③のソースをかけて黒こしょうを振ったら完成です。

●活魚のカルパッチョ●



活魚のカルパッチョ

お刺身用の鰻	200g
(種類はお好みで)	
塩こしょう	適量
みょうが	2本
大葉	5枚
(ドレッシング作り)	
塩	ひとつかみ
ドライマト	10g
Ninja Sauce	大さじ2
酢	大さじ2
オリーブ油	適量

- ①小ボウルに塩、Ninjaソース、酢を加えてよく混ぜたらその中に細かく砕いたドライマトをよく付け込んでおきます。
- ②あらかじめお刺身用の鰻をそくように薄くカットしたらお皿にスライドさせるように並べておきましょう。
- ③②に軽く塩こしょうをしたら①のドレッシングを全体に振りかけます。トッピングにスライスしたみょうが、千切りの大葉などを盛り付け、最後にエクストラオリーブ油で仕上げれば完成です。

●帆立とアスパラガスのリソット●



帆立とアスパラガスのリソット	
オリーブ油	適量
塩こしょう	適量
帆立貝柱(おろし)	5~6个
白ワイン	100cc
バター	30g
玉ねぎ(おろし)	中1/4粒
アスパラガス(おろし)	2本
米	1合
水	350~400cc
塩	ひとつまみ
Ninja Sauce	大さじ2
パルメザンチーズ	大さじ2程度
こしょう	適量

①あらかじめフライパンで下味をつけた帆立に焼き色をつけるようにソテーをし、白ワインを加えたら蓋をしてサッと蒸し焼き

にします。ザルなどでこし、具とワイン汁に分けておきましょう。

②バターで玉ねぎ、アスパラ、ソテーしたら米も一緒によく炒めます。

③熱にかけてながら①で分けたワイン汁を加えて、次に水を数回に分けて加えていきます。

④全体にとろみがつき、まとまってきたら塩とNinjaソースで味を整え、最後にパルメザンチーズ、お好みで胡椒で仕上げ

●魚介のアヒージョ●



魚介のアヒージョ	
魚介類(おろし)	100g
塩	小さじ1/2
にんにくすりおろし	大さじ2
鷹の爪	1本
オリーブ油	100cc
赤パプリカ	適量
黄パプリカ	適量
Ninja Sauce	大さじ1
パセリ	適量
こしょう	お好みで

①フライパンにすりおろしたにんにく、塩、鷹の爪とオリーブ油を加えたら火にかけてじっくり熱を加えていきます。

②①の薫りが立ってきたら一口大にカットしたタコ(又は海老など)を加えて魚介の風味をオイルに移すようにじっくりオイルで煮ていきます。パプリカなどの野菜も適度な大きさにカットして一緒にしておきましょう。

③②がつつややかにしっとりまとまってきたらNinjaソースで味を整えれば完成です。

●バケットを使って作るにんにくスープ●



ニンニク・アボ
バケット・アボ・ニンニク・スープ

にんにくスライス	3片
オリーブ油	大さじ2
ベーコン	20g
バケットパン	30~40g (2~3枚)
パプリカパウダー	小さじ1
水	2cup (400cc)
コンソメ (固形)	1個
塩	1個
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
Ninja Sauce	大さじ1

- ①にんにくを薄くスライスし、オリーブ油と適度な大きさにカットしたベーコンと共にフライパンに入れたら火にかけてじっくりソテーしておきます
- ②①に一口大にカットしたバケットパンを旨味を吸わせるように一緒にソテーし、さらにパプリカパウダーも加えて風味を取り入れていきます。
- ③あらかじめ水を沸かしコンソメを溶かし込んでおいたスープと塩を②に入れて煮立たしたら、とじた卵を筋が残るように加えましょう。(塩こしょうはお好みで)
- ④最後はNinjaソースで味を整えたら完成です。

●牛肉のタリアート●

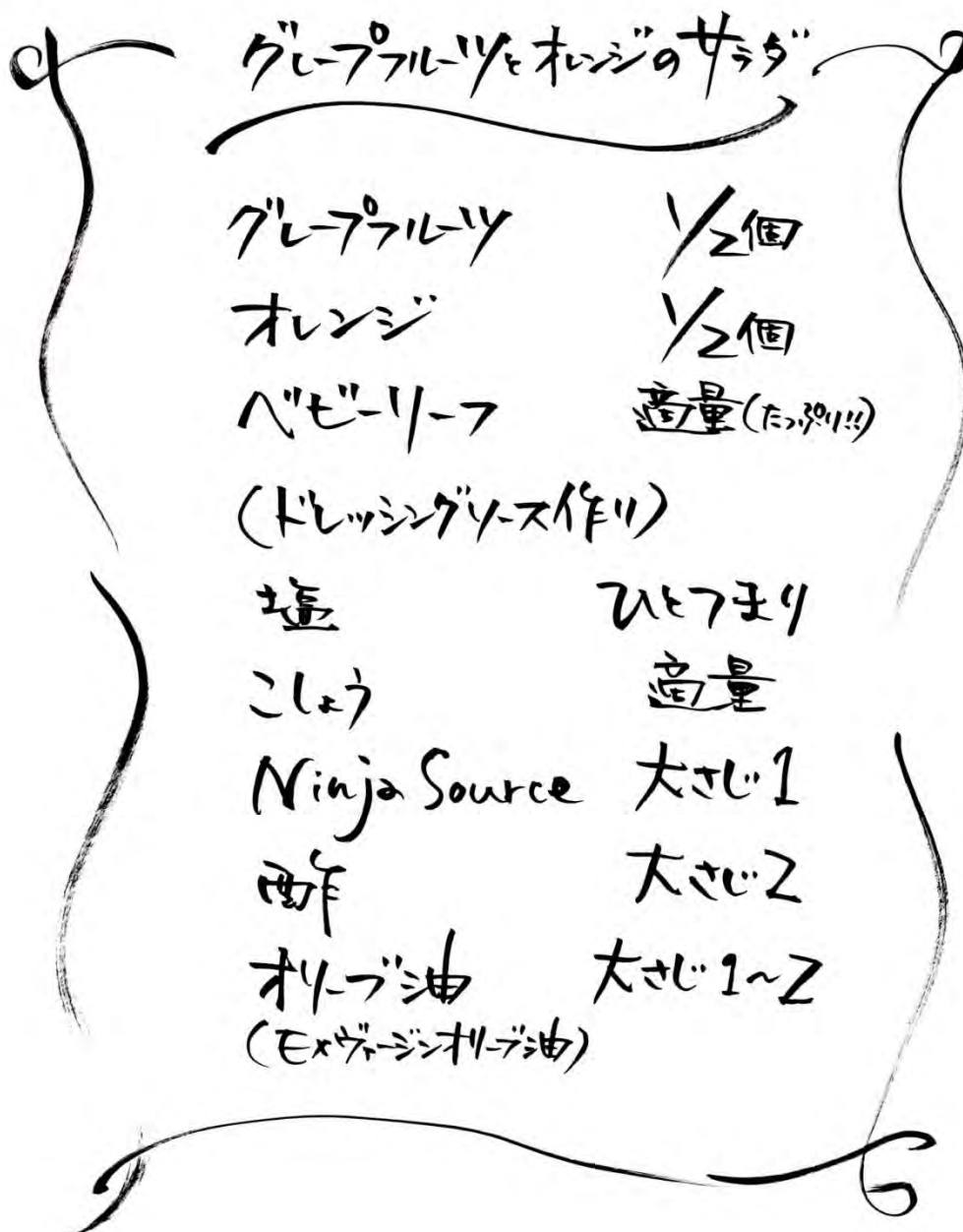


タリアート・ステーキ・肉の旨味・極上・牛肉のタリアート

牛肉ブロック ステーキ用	200g
塩こしょう	適量
オリーブ油 (炒め用)	適量
バベリーフ	適量
トマト (ミディ)	1个
Ninja Sauce	大さじ2
レモン汁	約1/2杯分
肉汁	全量
黒こしょう	適量
オリーブ油 (エキストラバージン)	適量

- ①ステーキ用の牛肉ブロックにまんべんなく塩こしょうをしたら、中高温に熱したフライパンに油を少量入れて、肉の全面を焼き付けます。
 - ②①の肉の表面に血混じりな透明な肉汁が浮き上がってきたらバットなどに入れて休ませておきましょう。
 - ③フライパンに残った肉汁にNinjaソースを加えてサッと火にかけて馴染ませたらレモンをたっぷり絞り入れます。
 - ④カットしたトマトとバベリーフをボウルで③のソースをさっと和えてお皿に盛りこんだら、①のステーキを薄くスライスして全体にちらせます。仕上げに残りの③のソースをたっぷりかけて黒こしょうとオリーブ油をかけたら完成です。
- ★レモンの酸味とNinjaソースの甘みがお魚のフリットなどのアレンジにもよく合います★

柑橘の爽やかさが加わればオリジナルのさっぱりドレッシングに。



①Ninja ソースを含めたドレッシングソースの分量をすべてボウルに入れてよく混ぜ合わせておきます。果肉を外したグレープフルーツとオレンジの一部を細かくカットして一緒にならませておきます。

②大きなボウルにベビーリーフと残りの果肉を入れておきます。

③②に①をよく絡ませれば完成です。

さらにアレンジ！林檎のすりおろしを少々加えてフルーティに。

レシピ監修：ハイミッシュキッチン 田中佳子

ドライマトがアクセント。さっぱりカルパッチョも Ninja でアレンジ。

活魚のカルパッチョ	
お刺身用の柵 (種類はお好みで)	200g
塩こしょう	適量
みょうかば	2本
大葉	5枚
(ドレッシング作り)	
塩	ひとつまみ
ドライマト	10g
Ninja Sauce	大さじ2
酢	大さじ2
オリーブ油	適量

- ①小ボウルに塩、Ninjaソース、酢を加えてよく混ぜたらその中に細かく砕いたドライマトをよく付け込んでおきます。
- ②あらかじめお刺身用の柵をそぐように薄くカットしたらお皿にスライドさせるように並べておきましょう。
- ③②に軽く塩こしょうをしたら①のドレッシングを全体に振り掛けます。トッピングにスライスしたみょうが、繊切りの大葉などを盛り付け、最後にエクストラオリーブ油で仕上げれば完成です。

レシピ監修:ハイミッシュキッチン 田中佳子

甘酢ソースのバランスは、Ninja がこごとと整えます。

酢豚	
豚バラ肉ブロック (下味)	300g程度
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
片栗粉	適量
ソテ用油	少々
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
赤パプリカ	1/2個
ピーマン	2個
(酢豚ソース)	
Ninja Source	大さじ2
酢	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
水	100cc
鶏がらスープの素	小さじ1

- ①豚バラ肉を3センチ角(又は厚めのスライス)に切り分けたら下味に塩、酒に絡ませて、片栗粉をまぶし、少量の油を引いて炒めます。
- ②肉に焼き膜をつけて余分な脂が程よく抜ける程度に炒めたら鍋から落ちた脂を外し、かわって一口サイズの適度な大きさにカットした野菜を加えて炒めます。
- ③②の鍋に水と鶏がらスープの素を加えてひと煮立ちさせ、Ninja ソース、酢、ケチャップをよく馴染ませれば完成です。

レシピ監修:ハイミッシュキッチン 田中佳子

和の定番料理も Ninja があればお手のもの。

ぶりの照り焼き

ぶりの切り身	2枚
酒	大さじ2
塩	少々
胡麻油	大さじ1
強力粉	適量

(照り焼きソース作り)

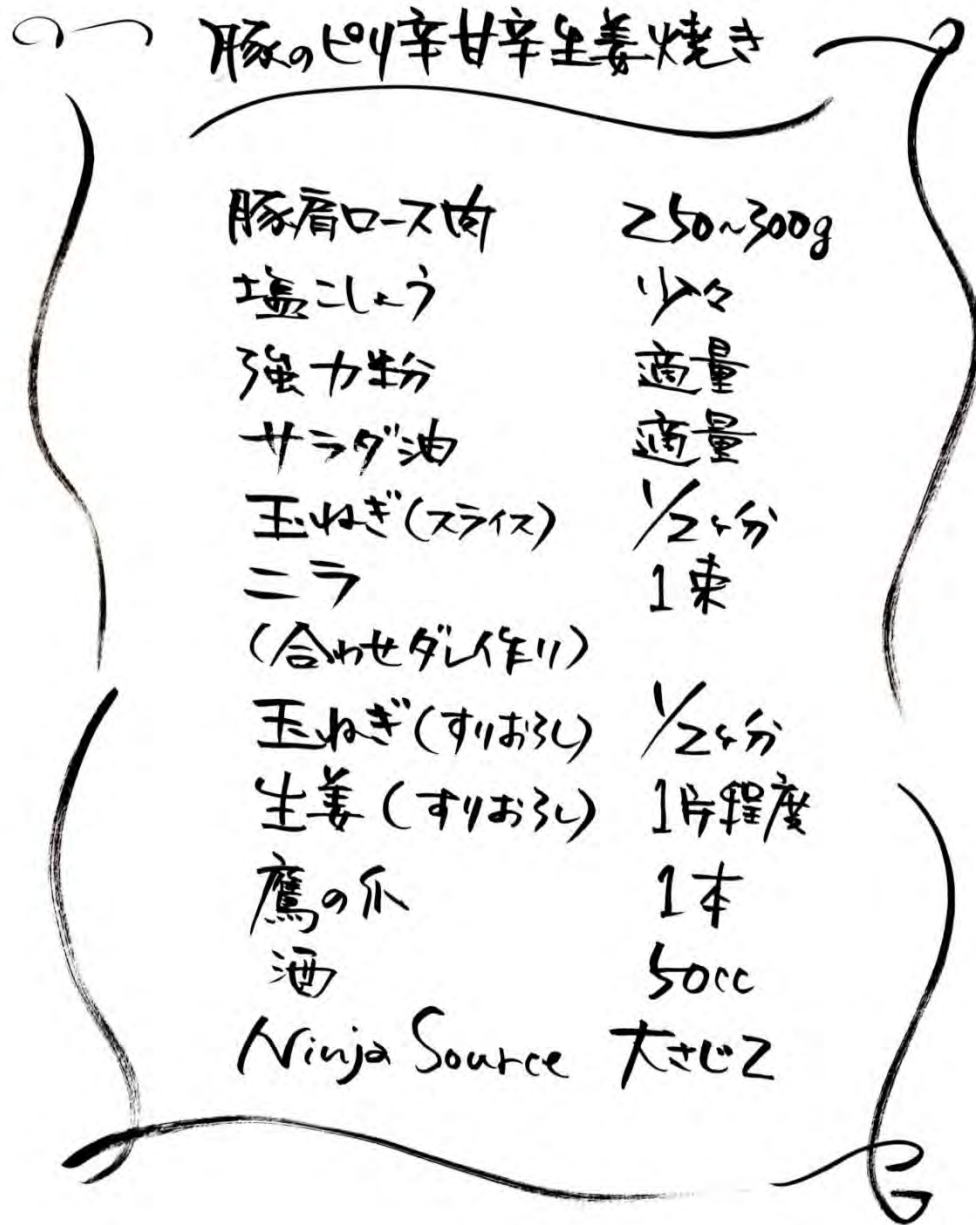
酒	大さじ3
生姜(せん切り)	1片
Ninja Source	大さじ3

- ①ぶりの切り身に軽く塩を振り、酒に絡ませて5分ほど寝かせておきます。経過したら表面の水分をペーパーでやさしく吸い取っておきましょう。
- ②熱したフライパンにごま油を引いたら①に強力粉をまぶし、焼き色を付けるように中火で焼きます。
- ③②を一旦フライパンから外したら、酒と生姜を入れて煮ます。生姜の風味が立ってきたら Ninja ソースを加えて照り焼きソースに仕上げます。
- ④②のぶりを③のソースの中に戻し、照り付けて味を馴染ませれば完成です。

☆照り焼きソースは『野菜の牛肉巻き』『鶏つくねの串焼き』などにも相性ピッタリです！

レシピ監修:ハイミッシュキッチン 田中佳子

甘みと辛みでごはんがすすむ。そんな一品に仕上げます。



①豚肉に軽く塩こしょうをふりかけたら強力粉にまぶし、油の入った熱したフライパンで炒めます。次に玉ねぎもしんなりするくらい炒めます。

②次にあらかじめ混ぜ合わせておいたNinjaソースを含めた合わせダレを①に入れて煮るように絡めていきます。最後に5cmほどにカットしたニラを加えて熱が通る程度に炒めたら完成です。

レシピ監修:ハイミッシュキッチン 田中佳子

味付けに悩むことなく簡単調理。

鶏そば

鶏ひき肉	100g
ごま油	適量
白ネギ	1/2
たけのこ水煮	50g
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
味噌	小さじ1
Ninja Source	大さじ1

① 鍋(フライパン)にごま油を引き、まずは鶏挽肉を炒めます。次にさいの目に切ったたけのこと刻んだネギも加えて全体をしっかりと仕上げます。

② ①に酒を加えて煮ます。しっかりとまとってきたら塩、味噌、Ninja sourceで味を整えたら完成です。

レシピ監修: ハイミッシュキッチン 田中佳子

ひと味違った日本のソウルフードを楽しもう！

納豆印かけご飯

納豆	1パック(50g)
Ninja Source	大さじ1
印黄	1ヶ分
刻みネギ	適量
かつお節	適量
和がらし	お好みで。
ご飯	... 一膳(200g)

☆納豆パックに Ninja ソースを加えたら、卵黄、刻みネギ、かつお節を一緒に練り込みながらよく混ぜます。
お好みで和がらしや一味唐辛子など加えると良いでしょう。

レシピ監修：ハイミッシュキッチン 田中佳子

「あまよっぱさ」で大人好みな味わいに。

安倍川風みたらし餅
、バニラアイス添え

餅 1ヶ分に対し...

胡麻油 適量

Ninja Source 大サシ!

きな粉 小サシ!

バニラアイス

... お好みで。

・胡麻油を持ちの表面に薄く塗ったらトースターで3~4分焼いたら Ninja ソースをたっぷりかけてきな粉をふりかけ、バニラアイスを添えれば即席和スイーツの完成です。

レシピ監修:ハイミッシュキッチン 田中佳子