



材料(2人分)

- ミツカン 金のつぶ 納豆ほね元気……………2パック
- ミツカン かけるすし酢……………適量
- ごはん……………お茶碗2杯分
- ながいも(皮をむいてすりおろす)……………10cm
- 温泉玉子……………2個
- 葉味ねぎ(小口切り)……………2~3本
- 焼きのり(小さめにちぎる)……………1/2枚

作り方

- ① 納豆は付属のたれを加えてよく混ぜ合わせる。
- ② 丼にご飯を盛り、「かけるすし酢」を
ごはん1杯あたり5~6プッシュ回しかける。
- ③ ②に①・ながいも・温泉玉子をのせ、
葉味ねぎ・焼きのりを散らす。



※写真はイメージです。

材料(2人分)

- ミツカン カンタン酢……………1/2カップ(100ml)
- かぶ(くし形切り)……………25g
- きゅうり(縞模様に皮をむき、厚さ1cmの輪切り)……………50g
- ミニトマト(縦半分に切る)……………10個
- パプリカ(黄)(1.5cm角に切る)……………25g

※かぶの代わりに大根を入れるのもおすすめです。

作り方

- ① ジッパー付き保存袋にかぶ・きゅうり・パプリカを入れ、「カンタン酢」を注いだら、空気を抜いてジッパーを閉じてよくもむ。
- ② ①にミニトマトを加えて30分ほど漬けたら、中身を取り出して器に盛る。

※冷蔵庫に保管し、一週間以内をめぐに早めにお召上がりください。
3日以内にお召上がりいただくと、フレッシュな食感をお楽しみいただけます。



材料(2人分)

- 春キャベツ(一口大に切る)…………… 葉1枚(50g)
- 新たまねぎ(くし形切り)…………… 1/4個
- 絹豆腐(1.5cmの角切り)…………… 90g
- だし汁(顆粒和風だし小さじ1/2と水300mlでも可)
…………… 1・1/2カップ(300ml)
- 味噌…………… 小さじ2
- 無調整豆乳…………… 1/2カップ(100ml)
- いり白ごま…………… 小さじ2

作り方

- ① 鍋にだし汁を入れて沸かし、たまねぎ・キャベツを加えて沸騰させたら、弱火で3分ほど煮て豆腐を加える。
- ② ①に味噌を溶き入れて、豆乳を加え軽く煮立たせたら、椀に盛りごまを振りかける。



※写真はイメージです。

材料(2人分)

作り方

麦ごはんの準備

- 米(研いでおく)……………2合
- 押麦……………1/2合

米を炊飯器に入れ通常の水加減にし、押麦と水150mlをさらに足して、軽くかき混ぜてから炊く。

■鮭と青しその麦だしむすび

- 麦ごはん……………200g
- 鮭フレーク…大さじ1
- 青しそ(千切りにする)……4枚
- いり白ごま……………小さじ2
- ヤマキ 割烹白だし……………小さじ2

温かい麦ごはん、鮭フレーク・青しそ・ごま・白だしを加えて切るように混ぜ、食べやすい大きさに握る。

■豆としらすの麦むすび

- 麦ごはん……………200g
- 煮豆……………50g
- しらす……………10g
- ヤマキ 割烹白だし……………小さじ2

煮豆に白だしを加えて和え、電子レンジ(500W)で約1分温めたら、麦ごはんに加え、さらにしらすも加えて切るように混ぜ、食べやすい大きさに握る。

- 温泉玉子……………2個



材料(2人分)

- たけのこ水煮(一口大に切る)……………50g
 - 菜の花(長さ3cmに切る)……………1束(100g)
 - アスパラガス(ハカマを取り、長さ3cmに切る)……………2本
 - スナップえんどう(ヘタと筋をとる)……………4本
 - ※ 菜の花の代わりにズッキーニを入れるのもおすすめです。
 - パプリカ(黄)(種を取り、一口大の乱切り)……………1/4個
 - ミニトマト(ヘタを取る)……………4個
 - J-オイルミルズ オリーブオイル エクストラバージン……………大さじ1
- 「 ● ヤマキ 割烹白だし……………40ml
A ● 水……………360ml
」

作り方

- ① 鍋にオリーブオイルを熱し、たけのこ・アスパラガス・スナップえんどう・パプリカ・ミニトマトを加えて炒める。
- ② ①の野菜の表面に軽く焼き目がついたら、A・菜の花を加え一煮立ちさせる。



※写真はイメージです。

材料(2人分)



- バゲット(厚さ3cmの斜め切り)(または食パン6枚切り2枚)
.....1/2本
- 「A」 ●卵..... 2個
- 大塚 スゴイアイス..... 100mℓ
- 砂糖..... 大さじ1
- バター..... 10g
- カット野菜ミックス..... 1袋(100g)
- イタリアンドレッシング..... 大さじ1

作り方

- ① Aを耐熱皿に入れバゲットを浸し、電子レンジ(500W)で約1分温め、裏返してさらに1分温める。
- ② フライパンにバターを熱し、①のバゲットを入れ弱めの中火で3~4分焼いて焼き目を付ける。
- ③ ②を裏返してフタをし、焦げ目がつくまでさらに約4分焼いたら皿に盛る。お好みで粉糖やシナモンを振る。
- ④ カット野菜ミックスをボウルに入れ、ドレッシングを加えて和え、③に添える。



材料(2人分)

- フルッタフルッタ アサイー エナジー……………200g
-  ギリシャヨーグルト プレーン 脂肪ゼロ
……………2個(110g×2)
- 大塚 スゴイダイズ……………25mℓ
-  フルーツグラノーラ……………大さじ4(25g)
- バナナ(厚さ7mmの輪切り)……………1/2本
- ブルーベリー……………40g
- いちご(ヘタを取って縦半分にする)……………4個
- キウイフルーツ(皮をむいて厚さ5mmの輪切り)……………1個
- ミント……………適宜

作り方

- ① 器にアサイー・スゴイダイズを入れて混ぜ、ヨーグルト・グラノーラをのせる。
- ② ①にバナナ・ブルーベリー・いちご・キウイフルーツを加え、お好みでミントを飾る。