

「Cook Do_®きょうの大皿」
肉みそキャベツ用で
作る

豆腐でかさまし！

肉みそキャベツ



肉みそキャベツと一緒に！

丸鶏スープサラダ

肉みそキャベツ

カロリー(1人分): 614kcal
食塩相当量(1人分): 1.8g

材料/3人分

- 豚ミンチ 150g
- もめん豆腐 1丁 (300g)
- キャベツ(小さめの一口大に切る) 200g
- 薬味ねぎ(長さ4cmに切る) 1/2束 (50g)
- 「Cook Do_®きょうの大皿」
肉みそキャベツ用 1箱
- サラダ油 大さじ1
- ごはん 3杯(茶碗)
- 温泉玉子 3個

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ電子レンジ(600W)で2~3分加熱して、水気を切り、粗熱が取れたら手でちぎる。
- ② フライパンに油を熱し、キャベツを入れて強火で炒めたら、一旦皿にとる。
- ③ フライパンを熱し、豚ミンチ・①を入れて、ほぐすように中火で炒める。火が通ったら一旦火を止め、「Cook Do_®きょうの大皿」を加え、再び火にかけ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③に②を戻し入れ、薬味ねぎを加えて炒め合わせ、肉みそキャベツを作る。
- ⑤ 皿にごはんをよそい、④を盛り、温泉玉子をのせる。

丸鶏スープサラダ

カロリー(1人分): 19kcal
食塩相当量(1人分): 1.8g

材料/2人分

- レタス 1/2個
- 水 2カップ(400ml)
- 「丸鶏がらスープ」 小さじ3
- ロースハム(せん切り) 適量

作り方

- ① レタスは縦半分に切る。
- ② 鍋に水、「丸鶏がらスープ」を入れ、火にかけて煮立てる。
①のレタス・ハムを加えてサッと火を通す。

はるさめでかまし!

豚バラなす

「Cook Do®きょうの大皿」
 豚バラなす用で
 作る



豚バラなすと一緒に!
 ファンチェタンファタン
蕃茄蛋花湯
 (トマトと卵の香りスープ)

豚バラなす

カロリー(1人分): 349kcal
 食塩相当量(1人分): 1.0g

材料/4人分

- 豚肉ばらスライス(幅1cmに切る).....200g
- なす(縦半分に切って斜め薄切り)
3個(240g)
- 緑豆はるさめ.....50g
- 「Cook Do®きょうの大皿」
 豚バラなす用.....1箱
- サラダ油.....大さじ2

作り方

- ① はるさめはぬるま湯につけて戻し、ザルに上げて水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② フライパンに油を熱しなすを入れて炒め、火が通ったら一旦皿にとる。
- ③ フライパンを熱し豚肉を入れて炒め、火が通ったら一旦火を止め、①・②を戻し入れ、「Cook Do®きょうの大皿」を加えて再び火にかけ、炒め合わせる。

ファンチェタンファタン
蕃茄蛋花湯(トマトと卵の香りスープ)

カロリー(1人分): 34kcal
 食塩相当量(1人分): 1.2g

材料/4人分

- トマト(1cm角に切る).....1個
- 卵(溶きほぐす).....1個
- みつば(幅2cmに切る).....1/4束(25g)
- 「丸鶏がらスープ」.....大さじ1・1/3
- 水.....3カップ(600ml)

作り方

- ① 鍋にA・トマトを入れ、一煮たちさせ、アクを取る。
- ② ①が煮立ったら、スープを静かに混ぜながら溶き卵を少しずつ加える。
- ③ ②を器に盛り、仕上げにみつばを散らす。

もやしでかさまし!

いかとえびの香味炒め

「Cook Do®
香味ペースト」
＜塩＞で作る



香味炒めと一緒に!

丸鶏海苔スープ

いかとえびの香味炒め

カロリー(1人分): 96kcal
食塩相当量(1人分): 1.7g

材料/4人分

- いか(胴)..... 100g
- えび..... 100g
- もやし..... 1袋(200g)
- アスパラガス(長さ3cmの斜め切り)
..... 4本(100g)
- 「Cook Do®香味ペースト」＜塩＞
..... 2周(17g)
- ごま油..... 大さじ1

作り方

- ① いかは皮をむき、格子状に切り込みを入れ、一口大に切る。えびは塩水で洗い、殻をむいて背わたを取る。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れサッと炒め、色が変わったら、もやし・アスパラガスを加えて炒める。
- ③ ②に「香味ペースト」を加えて炒め合わせる。

※「香味ペースト」の使用量はキャップの円周が目安です。(1周は約12cmです。)

丸鶏海苔スープ

カロリー(1人分): 10kcal
食塩相当量(1人分): 1.3g

材料/1人分

- 味つけのり..... 1袋(3g)
- 「丸鶏がらスープ」..... 小さじ1
- 薬味ねぎ(小口切り)..... 適量
- 熱湯..... 3/4カップ(150ml)
- いり白ごま..... 適量

作り方

カップにのりをちぎって入れ、「丸鶏がらスープ」・薬味ねぎを加え、熱湯を注ぎ、ごまを振る。