



※写真はイメージです。

カロリー(1人分) 632kcal

食塩相当量(1人分) 1.4g

## 回鍋肉おにぎらず (豚肉とキャベツの中華甘辛味噌炒め)

### 材料(4人分)

#### 【具材A】

- 豚肉ばらスライス(幅5cmに切る)  
..... 200g
- キャベツ(一口大のざく切り)..... 300g
- ピーマン(種を取り乱切り)..... 2個
- 長(白)ねぎ(幅1cmの斜め切り)..... 40g
- 「Cook Do<sup>®</sup>」回鍋肉用..... 1箱
- サラダ油..... 大さじ2

#### 【具材B】

- 目玉焼き..... 4個
- ごはん..... 480g
- のり(全型)..... 4枚

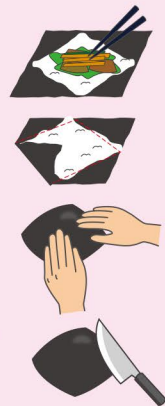
### 【具材A】の作り方

- フライパンに油大さじ1を熱し、キャベツ・ピーマンの半量を炒めたら皿にとる。残り半量も同様に炒めて皿にとり、豚肉・長(白)ねぎを入れて炒める。
- ①の肉に焼き色がついたら一旦火を止め、「Cook Do<sup>®</sup>」を加え再び中火で炒めて、豚肉によく絡ませる。
- ②にとっておいた①のキャベツ・ピーマンを戻し入れ、炒め合わせる。

### おにぎらずの作り方

- のりの中央にごはん60gを四角く広げ、具材A・Bをのせたら、その上にまたごはん60gをのせる。
- のりの4つの角が真ん中にくるように折り込む。
- 少し時間をおいて、ごはんとのりをなじませたら、食べやすい大きさに切る。

※上記をあと3回くり返す





※写真はイメージです。

カロリー(1人分) 415kcal

食塩相当量(1人分) 1.6g

# 麻婆茄子おにぎらず

(なすとひき肉の辛味味噌炒め)

## 材料(4人分)

### 【具材A】

- なす(ヘタを取り、縦8~10等分に切る) ..... 5個
- 豚ミンチ ..... 100g
- ピーマン(種を取り縦に6~8等分に切る) ..... 2個
- にんじん(厚さ1mmの短冊切り) ..... 1/4本
- 「Cook Do<sup>®</sup>」麻婆茄子用 ..... 1箱
- サラダ油 ..... 大さじ3

### 【具材B】

- 大葉 ..... 8枚
- ごはん ..... 480g
- のり(全型) ..... 4枚

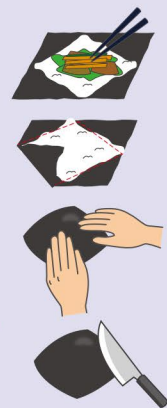
## 【具材A】の作り方

- ① フライパンに油を熱し、なすを中火で炒める。焼き色がつけいたら、ピーマン・にんじんを加えて弱火で炒め、野菜に火が通ったら皿にとる。
- ② フライパンを熱し、豚ミンチを炒める。肉に火が通ったら一旦火を止め、「Cook Do<sup>®</sup>」を加え、再び火にかけて炒める。
- ③ ②に①を戻し入れ、炒め合わせる。

## おにぎらずの作り方

- ① のりの中央にごはん60gを四角く広げ、具材A・Bをのせたら、その上にまたごはん60gをのせる。
- ② のりの4つの角が真ん中にくるように折り込む。
- ③ 少し時間をおいて、ごはんとのりをなじませたら、食べやすい大きさに切る。

※上記をあと3回くり返す





※写真はイメージです。

カロリー(1人分) 585kcal

食塩相当量(1人分) 1.7g

## 青椒肉絲おにぎらず (ピーマンと細切り肉のオイスターソース炒め)

### 材料(4人分)

#### 【具材A】

- 牛肉かたロース焼肉用  
(細切りにし、片栗粉大さじ1をまぶす)  
.....150g
- ピーマン(緑・赤)(縦に細切り)  
.....6個
- たけのこ(水煮)(細切り).....150g
- 「Cook Do<sup>®</sup>」青椒肉絲用...1箱
- サラダ油.....大さじ2

#### 【具材B】

- 焼きそば(麺を炒める).....1人前
- ごはん.....480g
- のり(全型).....4枚

### 【具材A】の作り方

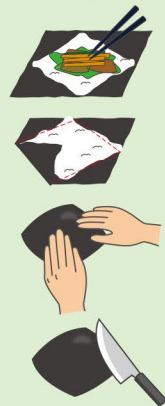
- ① フライパンに油大さじ1を熱し、ピーマン・たけのこをサッと炒めて皿にとる。
- ② フライパンに油大さじ1を加えて熱し、弱火で牛肉を焦がさないように炒める。肉に火が通ったら、一旦火を止め、「Cook Do<sup>®</sup>」を加え、中火で肉に絡めるように炒める。
- ③ ②に①を戻し入れ、炒め合わせる。

※牛肉は焼肉用などの厚めの肉を使うと細切りにしやすいです。

### おにぎらずの作り方

- ① のりの中央にごはん60gを四角く広げ、具材A・Bをのせたら、その上にまたごはん60gをのせる。
- ② のりの4つの角が真ん中にくるように折り込む。
- ③ 少し時間をおいて、ごはんとのりをなじませたら、食べやすい大きさに切る。

※上記をあと3回くり返す





※写真はイメージです。

カロリー(1人分) 502kcal

食塩相当量(1人分) 2.1g

カンシャオシャーレン

# 干焼蝦仁おにぎらず (えびのチリソース炒め)

## 材料(4人分)

### 【具材A】

- むきえび……………300g
- 片栗粉……………大さじ1
- 長(白)ねぎ(粗みじん切り)  
……………1/3本(30g)
- 「Cook Do<sup>®</sup>」干焼蝦仁用……………1箱
- サラダ油……………大さじ2

### 【具材B】

- 卵焼き(適度な厚さに切る)  
……………卵4個分
- ごはん……………480g
- のり(全型)……………4枚

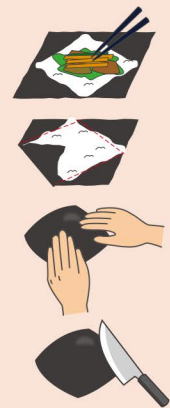
## 【具材A】の作り方

- ① えびの水気をよく拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①の両面を焼くように弱火でじっくり火を通す。一旦火を止め、「Cook Do<sup>®</sup>」長(白)ねぎを加えて、サッと炒め合わせる。

## おにぎらずの作り方

- ① のりの中央にごはん60gを四角く広げ、具材A・Bをのせたら、その上にまたごはん60gをのせる。
- ② のりの4つの角が真ん中にくるように折り込む。
- ③ 少し時間をおいて、ごはんとのりをなじませたら、食べやすい大きさに切る。

※上記をあと3回くり返す





※写真はイメージです。

カロリー(1人分) 462kcal

食塩相当量(1人分) 1.7g

## 酢鶏おにぎらず (鶏肉と野菜の甘酢あんかけ)

### 材料(4人分)

#### 【具材A】

- 鶏のから揚げ……………250g
- たまねぎ(乱切り)……………150g
- にんじん(乱切りにして下茹でする)……………50g
- ピーマン(乱切り)……………40g
- しいたけ(石づきを落としそぎ切り)……………3枚
- 「Cook Do<sup>®</sup>」酢豚用……………1箱
- サラダ油……………大さじ1・1/2

#### 【具材B】

- レタス(手でちぎる)……………4枚
- ごはん……………480g
- のり(全型)……………4枚

### 【具材A】の作り方

- ① フライパンに油を熱し、たまねぎ・しいたけ・にんじんの順に炒める。
- ② ①から揚げ・ピーマンを加えて炒めたら一旦火を止め、「Cook Do<sup>®</sup>」を加えて炒め合わせる。

### おにぎらずの作り方

- ① のりの中央にごはん60gを四角く広げ、具材A・Bのをせたら、その上にまたごはん60gのをせる。
- ② のりの4つの角が真ん中にくるように折り込む。
- ③ 少し時間をおいて、ごはんとのりをなじませたら、食べやすい大きさに切る。

※上記をあと3回くり返す





カロリー  
(1人分) 109kcal  
食塩相当量  
(1人分) 2.5g



カロリー  
(1人分) 77kcal  
食塩相当量  
(1人分) 1.8g

## レタスタっぷり冷製丸鶏スープ

### 材料(2人分)

- レタス(一口大にちぎる).....2枚
- かに風味かまぼこ(ほぐす).....4本
- コーン缶(水気を切る).....20g
- 味の素「丸鶏がらスープ」.....小さじ3
- 湯.....3/4カップ(150ml)
- 氷.....150g
- ごま油.....大さじ1

### 作り方

- ① ボウルに「丸鶏がらスープ」を入れ、湯を注いでかき混ぜたら、氷を加えて混ぜる。
- ② 器に①を半量ずつ注ぎ、レタス・かに風味かまぼこ・コーンの順に等分に入れ、ごま油を半量ずつかける。

## 枝豆とコーンの卵スープ

### 材料(2人分)

- 枝豆(茹でてさやから取り出す).....40g
- コーン缶(水気を切る).....60g
- 卵(溶きほぐす).....1個
- 味の素「丸鶏がらスープ」.....小さじ1
- 味の素「瀬戸のほんじお」.....小さじ1/2
- 水.....2カップ(400ml)

### 作り方

- ① 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら「丸鶏がらスープ」・塩を加えて混ぜる。
- ② ①にコーン・枝豆を加え、卵を少しずつ回し入れる。一煮立ちさせたら火を止め、器に盛る。