



エネルギー
(1人分)
約164
Kcal

塩分
(1人分)
約1.6g

食事
バランス
チェック!

主菜

副菜

※写真はイメージです。

むきえびの チリソース 炒め サラダ風

材料(3~4人分)

- CookDo干焼蝦仁用…………… 1箱
- むきえび(大) …………… 250g
- 長ねぎ(粗みじん切り) …… 中1/3本
- レタス(ひとくち大にちぎる) 1/4個
- 片栗粉 …………… 大さじ1杯
- サラダ油 …………… 大さじ2杯

【作り方】

- ① むきえびはよくふき、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、むきえびの両面に弱火で火を通す。
- ③ ②にCookDo干焼蝦仁、ねぎを加え絡め、器にレタスをしきえびを盛り付ける。

ワンポイントアドバイス
レタスをしいてヘルシーに!



エネルギー
(1人分)
約**268**
Kcal

塩分
(1人分)
約**1.2**g

食卓
バランス
チェック!

主菜

副菜

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① 豚肉に片栗粉をまぶす。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を入れ、ピーマン・パプリカをさっと炒め皿にとる。
- ③ 残りのサラダ油を熱し弱火で豚肉を炒め、CookDo青椒肉絲を加え肉に絡めて、②を入れ混ぜる。

驚きの

【チンジャオトンスー】

青椒豚絲

材料(3~4人分)

- CookDo青椒肉絲用…………… 1箱
- 豚バラうすぎり(3cm長さに切る)
…………… 150g
- ピーマン(千切り)…………… 1袋
- 赤・黄パプリカ(千切り) 各1/4個
- サラダ油…………… 大さじ2杯
- 片栗粉…………… 大さじ1杯

ワンポイントアドバイス
筍の代わりにパプリカを使って
彩りもボリュームもアップ!



エネルギー
(1人分)
約**273**
Kcal

塩分
(1人分)
約**1.2**g

食卓
バランス
チェック!

主菜

副菜

※写真はイメージです。

なすを加えて ボリューム たっぷり [ホイコーロー] 回鍋肉

材料(2人分)

- CookDo回鍋肉用……………1箱
- 豚バラうすぎり(5cm長さに切る)
……………50g
- キャベツ(ひとくち大に切る)
……………大3~4枚
- ピーマン(ひとくち大に切る)…2個
- なす(くし切り)……………1/2個
- サラダ油……………大さじ1杯

【作り方】

- ① 熱したフライパンにサラダ油を入れ、野菜を炒め皿にとる。
- ② 残りのサラダ油を熱し豚肉を炒め、CookDo回鍋肉と野菜を加え、混ぜ合わせる。

ワンポイントアドバイス
なすを入れて歯応えアップ&
ジューシーに!

エネルギー
(1人分)
約**243**
Kcal

塩分
(1人分)
約**2.7**
g

食卓
バランス
チェック!

主菜

副菜

※写真はイメージです。

ダブルで美味しい!

麻婆豆腐 春雨

材料(3~4人分)

- 麻婆豆腐の素 …… 1/2箱
- 木綿豆腐 …… 1丁
- 豚挽き肉 …… 50g
- はるさめ(お湯で戻しておく)
…………… 40g
- とろみ粉 …… 1袋

[作り方]

- ① フライパンにサラダ油を入れ挽き肉を炒める。
(トップバリュの麻婆豆腐の素は挽き肉入りです。)
- ② ①に適量の水を入れ、沸騰したら、はるさめ、豆腐を加える。
- ③ ②に麻婆豆腐の素と、とろみ粉を入れて熱し、混ぜ合わせる。

ワンポイントアドバイス

はるさめを使ってお手軽に
ボリュームアップ&ヘルシーに!