



【作り方】

- ① フライパンに多めのごま油を熱し、長ねぎをこんがり揚げるように炒め、お皿に移す。
- ② フライパンに水180mlと、「トップバリュ 麻婆豆腐の素」[具入りソース]1袋を入れ、中火で煮立てる。豆腐を入れひと煮立ちさせたら①の長ねぎを入れ、お好みでオイスターソースを加える。
- ③ 水で溶いた「トップバリュ 麻婆豆腐の素」[とろみ粉]をよくかき混ぜ、全体に少しずつかき回しながら入れ、豆腐を崩さないように混ぜ合わせる。とろみがついたら出来上がり。

材料 (3人分)

- トップバリュ 麻婆豆腐の素(市販)……………1袋
 - 木綿豆腐(さいの目切り)……………1丁
 - 長ねぎ(1cmの輪切り)……………1本
 - ごま油……………大さじ2
- 〈お好みで〉
- オイスターソース……………小さじ2

ワンポイントアドバイス
こんがり長ねぎで
風味アップ!

※写真はイメージです。

エネルギー
(1人分)
163
kcal

塩分
(1人分)
2.3
g

食卓
バランス
チェック!

主菜



ワンポイントアドバイス
野菜を湯に通すと焦げ付きにくく、
色鮮やかに仕上がる為
あんがより美味しくなります!

エネルギー(1人分):680kcal
塩分(1人分):4.0g

食卓
バランス
チェック!

主食 副菜 主菜

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、溶き卵を軽く炒める。ごはんを加え、切るように炒め、チャーハンの素をふり混ぜ合わせボールに移し、ラップをして保温する。
- ② 鍋に湯を沸かし、キャベツ、ピーマンをさっと茹でザル上げる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、豚肉を炒め色が変わったら、ホタテ、むきえびを加え炒める。aの調味料を加え、キャベツ、ピーマン、きくらげを加え煮立てる。
- ④ ③に水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ⑤ 器にチャーハンを盛り、④のあんをかける。

材料(4人分)

- ごはん……………800g
- 卵……………2個
- ホタテ(2枚に切る)……4個
- むきえび……………8尾
- しょうが(みじん切り)……1片
- 豚バラ薄切り(一口大)……100g
- キャベツ(ざく切り)……1/4個
- ピーマン(乱切り)……2個
- きくらげ(一口大)……5g
- トップバリュ チャーハンの素(市販)……………1袋(小袋4袋入)
- 片栗粉……………大さじ2
- 水……………大さじ4
- サラダ油……………大さじ3
- がらスープ(がらスープの素4g)……2カップ
- こしょう……………少々
- 酒……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/3

※写真はイメージです。

もやしと豚肉を使って 青椒肉絲(チンジャオロウスー)



エネルギー
(1人分)
220
kcal

塩分
(1人分)
1.4g



※写真はイメージです。

【作り方】

- ① 豚肉に下味の塩、こしょうをして片栗粉をまぶしておく。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、ピーマン、パプリカを炒めお皿に取る。
- ③ 残りのサラダ油を熱し豚肉を入れ炒め、火が通ったらもやし、②のピーマンを入れ、青椒肉絲の素を加え、全体を混ぜながらさっと炒める。

材料(4人分)

- トップバリュ 青椒肉絲の素(市販)……………1箱
- 豚ロース薄切り(千切り)……………150g
- もやし……………1袋
- ピーマン(千切り)……………4個
- パプリカ 赤(千切り)……………1/2個
- 片栗粉……………大さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- サラダ油……………大さじ2