

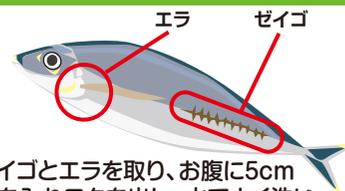


ワンポイントアドバイス
ひと手間かけて身を開いて蒸すと、
骨が外しやすくなります。



エネルギー (1人分) :287kcal
塩分 (1人分) :2.8g

※写真はイメージです。



【作り方】

- ① アジはゼイゴとエラを取り、お腹に5cmほど包丁を入れワタを出し、水でよく洗い水気を拭き取る。
- ② アジの目は電子レンジで加熱するとはねる事があるので、目の縁を楊子で刺し切れ目を入れる。
- ③ 耐熱容器にアジ、わかめ、ねぎとaの調味料をかけ、ラップをして電子レンジ (600w) に5~6分かける。

材料 (2人分)

- アジ 生……………2尾 ●ねぎ(斜め薄切り)……1本
 - わかめ(戻したもの)……………40g
- [a]
- ねぎ(みじん切り)……5cm ●しょうゆ……………大さじ1・1/2
 - しょうが(みじん切り)……………1片 ●みりん……………大さじ1
 - にんにく(みじん切り)……………1片 ●ごま油……………大さじ1/2
 - 赤唐辛子(輪切り)……………1/2本

3色ピーマン青椒肉絲



【作り方】

- ① 牛肉に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 再びフライパンにサラダ油大さじ1を熱し、肉を炒め火が通ったら、CookDo 青椒肉絲用(市販)とオイスターソースを加え炒める。
- ④ ③に野菜を戻し混ぜ合わせる。

材料(4人分)

- 牛肉薄切り(千切り)…………… 150g
- 片栗粉…………… 大さじ1
- ピーマン(千切り)…………… 3個
- パプリカ 赤・黄(千切り)…………… (中) 各1個
- CookDo 青椒肉絲用(市販)……………1箱
- オイスターソース…………… 大さじ1/2
- サラダ油…………… 大さじ2

食
ハ
ラ
ン
ス
チ
ェ
ッ
ク!

副菜

主菜

エネルギー(1人分) 213kcal
塩分(1人分) 1.7g

※写真はイメージです。



混ぜて炒めるだけ
彩り中華!

なすとえびの チリソース

【作り方】

フライパンにサラダ油を熱し、なすと中華名菜 エビチリ(市販)の「具」を強火で3~4分炒め、中華名菜 エビチリ(市販)の「ソース」を加えてさらに1分位炒める。お好みで豆板醤を入れる。

材料 (2~3人分)

- 中華名菜 エビチリ(市販)…………… 1袋
- なす(乱切り)…………… 3本
- サラダ油…………… 大さじ3
- 豆板醤…………… 適量



エネルギー(1人分) :227kcal
塩分(1人分) :1.2g

※写真はイメージです。