

weekly FoodNote ガリバタ鶏☆オープンサンド

夏のアイデアレシピ

AJINOMOTO. x weekly FoodNote



エネルギー(1人分) **324kcal**
塩分(1人分) **1.7g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

ガリバタ鶏の作り方

材料(4人分)

- 鶏もも肉 …… 1枚(250g)
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 長(白)ねぎ(斜め切り) …… 1本(100g)
- ぶなしめじ(小房に分ける) …… 1パック(100g)
- Cook Do きょうの大皿ガリバタ鶏用 …… 1箱
- サラダ油 …… 大さじ1・1/2

作り方

- ①肉は2cm角に切り、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油大さじ1を熱し①を炒め、肉に火が通ったら油大さじ1/2を加え、長(白)ねぎ・ぶなしめじを加えて弱火でしんなりするまで炒める。
- ③「Cook Do きょうの大皿」を加えて、炒め合わせる。

【オープンサンドの作り方】

材料(4人分)

- ガリバタ鶏 …… 適量
- 味の素 ビューセレクト マヨネーズ …… 大さじ1・1/2
- タバスコ …… 適量
- ヤマザキ ソフトブレッド(全粒粉入り) …… 8枚

作り方

- ①パンは、オープントースターで軽く焼く。
- ②①にガリバタ鶏をのせ、マヨネーズをかけ、お好みでタバスコを振る。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群1.6	合計 4.1点
	♣3群0.1	♦4群2.4	

AJINOMOTO. x weekly FoodNote

夏のアイデアレシピ



エネルギー(1人分) **444kcal**
塩分(1人分) **2.7g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

- 豚肉ロースとんかつ・ソテー用…………… 3枚(360g)
- Cook Do きょうの大皿 豚テキ用…………… 1箱
- 水…………… 1/4カップ(50ml)
- ヤマザキ スペシャルパリジャン…………… 1本
- サラダ菜…………… 6枚
- 味の素 ピュアセレクト マヨネーズ…………… 大さじ1・1/2
- トマトケチャップ…………… 大さじ1・1/2

作り方

- ① 肉は2cm幅に切り、ポウルにAを合わせ、肉を加えて約10分漬け込む。
- ② フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、①の肉を汁気を切って入れ、両面を焼く。焼き色がついたら弱火にし、肉に火が通るまで焼く。
- ③ ①の漬け汁を加えて煮詰め、とろみをつける。
- ④ パンは横に切れ目を入れ、サラダ菜を敷き、タレをよく絡めた③をはさむ。
- ⑤ マヨネーズ・トマトケチャップをかける。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群2.5	合計 5.6点
	♣ 3群0.1	♦ 4群3.0	

AJINOMOTO.

FOODNote

夏のアイデアレシピ

Cook Do きょうの大皿
ガリバタ鶏
をアレンジ!



エネルギー(1人分)

509 kcal

塩分(1人分)

2.0 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

材料(3人分)

- うどん……………2玉
- 豚バラ薄切り肉……………200g
- キャベツ……………180g
- たまねぎ……………20g
- にんじん……………10g
- こまつな……………10g
- Cook Do きょうの大皿 ガリバタ鶏用……………1箱
- サラダ油……………大さじ1
- こしょう……………適量

作り方

- ① 肉・野菜は一口大に切る。
うどんは電子レンジで表示通りに温める。
- ② フライパンに油を熱し、
①の肉・野菜を順に入れて炒める。
- ③ 火が通ったら①のうどん・
「Cook Do きょうの大皿」を加えて炒め合わせ、
お好みでこしょうを振る。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0

♥2群2.9

♣3群0.2

♦4群3.2

合計
6.3点

AJINOMOTO.
×
FOODNote

夏のアイデアレシピ

Cook Do きょうの大皿
ガリバタ鶏
をアレンジ!



エネルギー(1人分) **398kcal**
塩分(1人分) **1.5g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 **主菜** 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

ガリバタ鶏の作り方

材料(4人分)

- 鶏もも肉……………1枚(250g)
- 片栗粉……………大さじ1
- 長(白)ねぎ(斜め切り)……1本(100g)
- ぶなしめじ(小房に分ける)……………1パック(100g)
- Cook Do きょうの大皿ガリバタ鶏用……………1箱
- サラダ油……………大さじ1・1/2

作り方

- ①肉は2cm角に切り、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油大さじ1を熱し①を炒め、肉に火が通ったら油大さじ1/2を加え、長(白)ねぎ・ぶなしめじを加えて弱火でしんなりするまで炒める。
- ③「Cook Do きょうの大皿」を加えて、炒め合わせる。

【ペンネボウルの作り方】

材料(2人分)

- ガリバタ鶏……………適量
- ペンネ……………70g
- 味の素KK 丸鶏がらスープ……………小さじ1/4
- A ●粗びき黒こしょう……………少々
- AJINOMOTO オリーブオイル……………小さじ1/2
- 大葉(千切り)……………適量
- 刻みのり……………適量

作り方

- ①ペンネを茹でて湯を切り、ボウルに入れて、Aを加えてよく混ぜる。
※茹でる時間は袋に書いてある時間を参考にしてください。
- ②①にガリバタ鶏を加えてサッと和え、大葉と刻みのりをのせる。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群2.0	合計 5.0点
	♣3群0.1	♦4群2.9	

weekly FoodNote 鶏肉と夏野菜の炒めカレー

AJINOMOTO.
x
FoodNote

夏のアイデアレシピ

アツアツホットプレートメニュー

エネルギー(1人分) **351 kcal**
塩分(1人分) **2.0g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 鶏もも肉(3cm角に切る) ……300g
- なす(厚さ1.5cmの輪切り) ……5個
- おくら(斜め半分に切る) ……6本
- いんげん ……8本
- パプリカ(黄)(乱切り) ……2/3個
- たまねぎ(くし切り) ……1個
- ミニトマト ……8個
- にんにく(薄切り) ……1片
- しょうが(薄切り) ……1片
- 水 ……2カップ(400ml)
- カレールウ ……50g
- 味の素KK コンソメ 固形21個入箱 ……1個(5.3g)
- サラダ油 ……大さじ1

作り方

- ① 250℃に熱したホットプレートに油を引いて、肉となすを並べて焼き、表面に焼き色がついたらミニトマト以外の野菜を全て加え、炒める。
- ② ホットプレートの温度を170℃に下げて、水・カレールウ・コンソメを加え、炒めながら溶かす。
- ③ カレールウが溶けたらミニトマトを加え、ホットプレートの温度を200℃に上げて、炒め合わせる。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群2.4	合計
	♣3群0.6	♦4群1.2	4.2点

weekly FoodNote まぐろと夏野菜のちゃんちゃん焼き

AJINOMOTO.
×
FoodNote

夏のアイデアレシピ

アツアツホットプレート
メニュー



エネルギー(1人分) **312kcal**
塩分(1人分) **2.1g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- まぐろ(ぶつ切り)…… 400g
- キャベツ(ザク切り) …… 300g
- かぼちゃ(厚さ7mmに切る) …… 200g
- たまねぎ(くし切り) …… 1個
- にんじん(短冊切り) …… 1本
- ピーマン(縦8等分に切る) …… 3個
- にんにく(薄切り) …… 1片
- もやし …… 1袋
- ぶなしめじ(小房に分ける) …… 1パック(100g)
- 【A】●ほんだし …… 小さじ1
- みそ …… 大さじ3
- 酒 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- バター …… 大さじ1
- 一味唐辛子 …… 適量
- サラダ油 …… 大さじ1

作り方

- ① 200℃に熱したホットプレートに油を引いて、かぼちゃを焼く。
- ② かぼちゃに火が通ったらその他の野菜を加え、ホットプレート全体に広げたら中央にまぐろのをせる。
- ③ 混ぜ合わせたAをかけ、バターをのせて、フタをして蒸し焼きにする。
- ④ お好みで、一味唐辛子を振る。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群1.7	合計 3.1点
	♣ 3群0.9	♦ 4群0.5	