

# 勝ち飯® 鶏むね ホイコーロウ



※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- 鶏むね肉 ……………1枚(200g)
- 「●酒……………小さじ1
- A 「●瀬戸のほんじお」……………少々
- 片栗粉……………小さじ2
- キャベツ(一口大に切る)……………1/4個(300g)
- [CookDo]回鍋肉用3~4人前……………1箱
- サラダ油……………大さじ3

## 作り方

- ① 鶏肉はそぎ切りにし、Aで下味をつけ、片栗粉をまぶす。キャベツは水にサッとくぐらせてから耐熱ボウルに入れて、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- ② フライパンに油大さじ1を熱し、①の鶏肉を両面焼き、肉に火が通ったら1度取り出す。
- ③ フライパンに油大さじ2を熱し、①のキャベツを炒め、[CookDo]を加えたら②の鶏肉を戻し入れ、炒め合わせる。

# 勝ち飯<sup>®</sup> 春菊と大豆・えのきだけの味噌汁



※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- 春菊(長さ4~5cmのざく切り)……………1/2束
- 大豆(水煮)……………80g
- えのき(石づきを落とし2等分する)……………1袋
- 味噌……………小さじ3・1/2
- 「ほんだし」……………小さじ1・1/3
- 水……………3・1/2カップ(700ml)

## 作り方

- ① 大豆は水気を切っておく。
- ② 鍋に水を入れて沸かし、煮立ったら「ほんだし」、えのき・①の大豆を加え、ひと煮立ちしたら火を弱め、味噌を溶かし入れる。
- ③ 春菊を加え、沸騰直前で火を止める。

# 勝ち飯® 豚バラ大根



※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- 豚バラ薄切り肉(一口大に切る)…………… 200g
- 大根(幅1cmのいちょう切り)…………… 1/3本(300g)
- ┌●「CookDoきょうの大皿」
- A 豚バラ大根用3~4人前…………… 1箱
- └●水…………… 1/2カップ(100ml)
- サラダ油…………… 大さじ1
- きぬさや(茹でたもの)(半分に斜め切り)…………… 適量

## 作り方

- ① フライパンに油を熱し、大根を両面に軽く焼き色がつくまで炒め、皿にとる。
- ② フライパンを再度熱し、豚肉を炒める。肉に火が通ったらいったん火を止め、①の大根を戻し入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 再び火にかけ、煮立ったら弱火にし、フタをして10分煮る。最後に強火で煮汁をからめる。
- ④ 皿に盛り、お好みできぬさやを散らす。

# 勝ち飯® 野菜たっぷり味噌汁 ガーリック風味



※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- もやし……………1/2袋
- ほうれん草(長さ3cmに切る)……………2株
- にんじん(千切り)……………1/4本
- にんにくのすりおろし……………小さじ1
- 「●水……………4カップ(800ml)
- A「●「ほんだし」……………小さじ4
- 「●卵(割りほぐす)……………1個
- 味噌……………大さじ3
- いりごま(白)……………少々

## 作り方

- ① 鍋にAを入れて煮立て、もやし・ほうれん草・にんじん・にんにくを加えて煮る。
- ② 火が通ったら味噌を溶かし入れ、卵を回し入れてひと煮立ちさせ、器に盛り、ごまをふる。

# 勝ち飯® 牛肉とピーマンの オイスターソース炒め



※写真はイメージです。

## 材料(2人分)

- 牛切り落とし肉……………150g
- パプリカ(赤)(2cm幅の斜め切り)……………1個
- ピーマン(2cm幅の斜め切り)……………4個
- 茹でたけのこ(縦6等分のくし切り)……………小1本(80g)
- 片栗粉……………大さじ1
- サラダ油……………大さじ1・1/2
- [味の素KK丸鶏がらスープ]……………小さじ1
- 酒……………大さじ1
- [Cook Do]オイスターソース……………大さじ2
- こしょう……………少々

## 作り方

- ① ボウルに牛肉を入れて片栗粉をふり、手で軽くもむように全体にまぶしつける。
- ② フライパンに油大さじ1を強火で熱し、パプリカ・ピーマンを炒め、全体に油が回ったら取り出す。
- ③ フライパンに油大さじ1/2を中火で熱し、①を入れてほぐしながら炒める。肉の色が変わったらたけのこを加えてサッと炒め合わせる。
- ④ 全体に油が回ったら[丸鶏がらスープ]を加えて混ぜ、酒をふる。
- ⑤ [オイスターソース]・こしょうを加え、手早くからめる。
- ⑥ ②のパプリカ、ピーマンを⑤に戻し入れてサッと混ぜ合わせ、器に盛る。

# 月券ち食反<sup>®</sup> 海老だんごのスープ



※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- むきえび……………240g
- 「●卵白……………1個分
- A ●片栗粉……………大さじ1
- 「●瀬戸のほんじお」……………少々
- 「味の素」……………少々
- チンゲンサイ(長さ3cmに切る)……………1/2株(50g)
- 長(白)ねぎ(斜め薄切り)……………1/2本(50g)
- しいたけ(薄切り)……………2枚(20g)
- 水……………4カップ(800ml)
- 「鍋キューブ」鶏だし・うま塩……………4個
- しょうが(千切り)……………1片分

## 作り方

- ① えびは包丁で粗くたたき、ボウルに入れてA・「味の素」を加えてよく練り混ぜる。
- ② 鍋に水、「鍋キューブ」を入れて火にかけ、煮立ったら①を一口大の大きさに丸めながら加える。
- ③ 火が通ったらチンゲンサイ・長(白)ねぎ・しいたけを加えひと煮立ちさせる。
- ④ 器に盛り、しょうがをのせる。