



ひんやり冷た～い

かき氷




ワンポイントアドバイス
ほかの味の「カルピス」や、
トッピングをみつ豆にしたりして、
いろいろアレンジして楽しもう。

※写真はイメージです。

材料(4人分)

【「カルピス」ゼリー】

- 粉ゼラチン(袋に記載の方法で戻しておく)
※今回はお湯で戻すタイプのものを使用……………10g
- 「カルピスソーダ」(冷蔵庫から出し室温にならしておく)・400ml
- 「カルピス」(原液)……………大さじ4
- 「カルピス」(原液)……………大さじ4
- 氷(ミキサーなどで砕く)……………32個(製氷機のもの)
- すいかブロック……………適量
- フルーツ缶詰……………適量
-  バニラアイス……………200g

作り方

- ①ゼラチンが人肌くらいの温度になったら、「カルピス」(原液)・「カルピスソーダ」を泡が立たないように静かに加える。
- ②①を炭酸が抜けない程度に下の方からすくって全体を混ぜ、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- ③器に「カルピス」(原液)を大さじ1ずつ入れ、そこに氷を1/4ずつ加えてならす。
- ④③に②を粗く崩しながら1/4ずつ入れてならし、トッピングでフルーツ缶詰・すいかブロック・バニラアイス进行る。

手早く作れる

カレーメニュー



調理時間
約15分

カロリー(1人分)

469 kcal

塩分(1人分)

4.0g

※栄養価はいかを250gとして計算しています。

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- ハウス プライム
パーモントカレー(中辛)
…………… 4皿分
- いんげん(4cmの長さに切る)
…………… 100g
- キャベツ(一口大に切る)…5枚
- パプリカ(黄)(4cm長さの細切り)
…………… 1/2個
- ゆでうどん(冷凍)…4玉
- パプリカ(黄)…………… 大さじ2
- いか(解凍)…200~250g
- しょうゆ…………… 大さじ2/3
- しょうが(千切り)…………… 1片
- たまねぎ(薄切り)…1/2個
- 粉チーズ…………… 適量

作り方

- ① いかは足と内臓を抜き皮をむいて、胴は1cm幅の輪切り、足は3~4cmの長さに切る。
 - ② フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、しょうがを香りがするくらいまで炒めたら、①のいかを加えて軽く炒めて取り出す。
 - ③ フライパンをキッチンペーパーなどで軽く拭き、サラダ油大さじ1を熱して、たまねぎ・いんげん・キャベツ・パプリカを炒め、しんなりしてきたら取り出す。
 - ④ うどんは解凍し、③のフライパンにサラダ油大さじ1/2を熱して炒め、しょうゆを加えてさらに炒め合わせ、②のいか・③の野菜を加える。
 - ⑤ いったん火を止め、くずしたルウを加えて全体を混ぜ合わせ、再び弱火でムラがなくなるまで炒め合わせる。
 - ⑥ 皿に⑤を盛り、粉チーズをまぶす。
- ※調理時間に①の工程は含まれません。

クイックキーマカレー

手早く作れる

カレーメニュー



調理時間
約15分

カロリー(1人分)

582 kcal

塩分(1人分)

2.5 g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- ハウス プライム ジャワカレー(中辛)……4皿分
- 豚ミンチ……………150g
- たまねぎ(1~2cmの角切り)……………1個
- 枝豆(ゆで)(さやから出したもの)……………100g
- カットトマト缶詰……………1/2缶(200g)
- 水……………1カップ(200ml)
- すりおろしにんにく……………小さじ1
- すりおろししょうが……………小さじ1
- 温泉卵……………4個
- ごはん……………800g

作り方

- ① フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、豚肉・たまねぎ・にんにく・しょうがを炒める。
- ② ①の豚肉の色が変わり、たまねぎが透き通ったら、トマト缶・水を加える。
- ③ ②がひと煮立ちしたらアクを取りいったん火を止め、くずしたルウを入れて溶けるまで混ぜ、再び弱火で約5分煮込む。
- ④ ③に枝豆を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 皿にごはんを盛りカレーをかけ、温泉卵をのせる。

簡単! グリーンカレー

手早く作れる

カレーメニュー

材料(4人分)

- ハウス カフェカレ マイルド グリーンカレー…4皿分
- 鶏もも肉……………200g
- なす……………1本
- パプリカ(赤)……………1/2個
- サラダ油……………大さじ1
- 牛乳……………1/2カップ(100ml)
- 水……………1・1/4カップ(250ml)
- ごはん……………800g

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、パプリカは細切り、なすは厚さ3mmの薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉・なす・パプリカを十分に火が通るまで強火で炒める。(目安5分)
※焦げないように様子を見て火加減は調整する。
- ③ 一旦火を止め、水とルウを入れて、ルウをくずしながら溶けるまで混ぜる。
- ④ ③に牛乳を加えたら再び強火にかけ、沸騰したら弱火にしてかき混ぜながら約2分煮込む。
- ⑤ 皿にご飯を盛り④をかける。

調理時間
約15分

カロリー(1人分)

514kcal

塩分(1人分)

1.8g

夏のほてりを冷ます
お酒のお供に



カロリー(1人分)

123 kcal

塩分(1人分)

1.8 g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- ほたて(生食用)…6個
- 甘えび(生食用)…12尾
- 緑豆春雨……………10g
- セロリー茎……………1本
- かいわれ大根
……………1/2パック(20g)
- パクチー(香菜)・
クラッシュピーナッツ
……………適量
- 杏露酒…大さじ2
- レモン汁…大さじ2
- サラダ油…小さじ2
- 薄口しょうゆ
A ……………大さじ1
- 味の素
「瀬戸のほんじお」
……………少々
- こしょう…少々

作り方

- ① ほたては半分にスライスする。甘えびは頭を取り、尾を残して殻をむく。
- ② セロリーは4~5cmの長さに切って千切り、かいわれ大根は根元を切り落として半分に切る。それぞれ冷水にさらしてから水気を切り、ふんわりとあわせる。
- ③ 緑豆春雨はキッチンさみで3~4cmの長さに切り、180度に熱した油(分量外)でさっと揚げ、油をよくきっておく。
- ④ Aをよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ③の春雨を器に盛りつけ、②・ほたて・甘えびを盛りつける。クラッシュピーナッツを散らしてパクチーを飾り、④を好みの量かけていただく。

夏のほてりを冷ます

 お酒のお供に 



カロリー(1人分)

461 kcal

塩分(1人分)

2.3g

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- 豚ロースかたまり肉・200g
- 「下味」
 - しょうゆ……………小さじ1
 - 酒……………小さじ1
 - ごま油……………小さじ1
- ゴーヤー……………小1本
- ミディマト……………140g
- にんにく……………1片
- しょうが……………1片
- 味の素「Cook Do.」
豆板醤……………小さじ1弱
- ごま油……………大さじ2
- 味の素「Cook Do.」
豆鼓醬……………大さじ1
- 赤だし味噌……………小さじ1
- 紹興酒……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 味の素「丸鶏がらスープ」
……………小さじ1/3(水50mlで溶く)
- 砂糖……………小さじ1/2
- 塩・こしょう……………各少々
- 片栗粉(水小さじ2で溶いておく)
……………小さじ1
- ごま油……………少々

作り方

- ① 豚肉は3～5mm幅に切ってボウルに入れ、下味の材料を加えて手でむむ。
- ② ゴーヤーは縦半分にして種とわたを取り除いてから5mm幅に、ミディマトは4等分に、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ③ Aをボウルに入れ、あらかじめよく混ぜておく。
- ④ フライパンに、ごま油大さじ2・にんにく・しょうが・豆板醤を入れて火にかけ、香りがたったら①の豚肉を加えて炒める。
- ⑤ ④の肉の色が変わったら②のゴーヤーを加え、油がまわる程度に炒める。
- ⑥ ⑤に③とミディマトを加えてひと煮立ちしたら、塩・こしょうで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ⑥を器に盛り、香りづけにごま油少々をまわしかける。

鶏の冷製～ねぎソース～

レシピ:キリンレシピノート「おつまみ道場」

夏のほてりを冷ます

🍺お酒のお供に🍺



カロリー(1人分)

365 kcal

塩分(1人分)

4.1 g

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- 鶏もも肉……1枚(200g程度)
- 塩……………適量
- もやし………1/3袋(70g)
- きゅうり………1/2本

- サラダ油………大さじ1
- 薬味ねぎ………25g
- 砂糖………小さじ1/3

ねぎ
ソ
ー
ス

- 酢……………小さじ1
- しょうゆ………大さじ1・1/2
- 水……………大さじ1・1/2

- A
- 味の素「丸鶏がらスープ」………小さじ2(水300mlで溶く)
 - 塩……………小さじ1/4
 - 砂糖………小さじ1/4
 - 粒ざんしょう………少々
 - 紹興酒………大さじ1

- 味の素「丸鶏がらスープ」………少々
- ごま油………小さじ1/2

作り方

- ① 鶏もも肉に塩をすり込み、約15分置く。1.5ℓのお湯(分量外)を沸かして火を止め、鶏肉を入れて蓋をし、約30分置いて余熱で火を入れる。竹串を通し、澄んだ肉汁が出るようになったら、氷水で冷ます。
- ② 鍋でAを合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせて冷ます。
- ③ ①を軽く洗って余分な脂を落とし、水気をふき、②に入れて冷蔵庫で1日漬け込む。
- ④ ねぎソースを作る。薬味ねぎは小口切りにする。鍋にサラダ油を温め、ねぎを入れて弱火でゆっくり炒める。残りの調味料を入れてひと煮立ちさせ、冷ます。
- ⑤ もやしは芽と根を取り、塩(分量外)を入れたお湯でさっと茹でる。ざるに広げてそのまま冷ます。
- ⑥ きゅうりは縦半分に切ってスプーンで種を取り、長さ半分に切って細切りにする。
- ⑦ ③の鶏肉を取り出してそぎ切りにし、器に盛る。
⑤・⑥を添えて④のねぎソースをかける。