

豚バラ白菜口コモコ丼



カロリー(1人分)

823kcal

糖分(1人分)

2.3g

※写真はイメージです。

材料(3人分)

- 豚肉ばらスライス(一口大に切る)..... 200g
- はくさい(一口大に切る)..... 1/8個(350g)
 - 「水..... 150mL
 - A 「Cook Do®きょうの大皿」豚バラ白菜用..... 1箱
- 卵..... 3個
- サラダ油..... 大さじ1・1/3
- ご飯..... 3杯(丼)

作り方

- ① フライパンを熱し、豚肉を入れて炒め、いたん皿にとる。
- ② ①のフライパンにサラダ油大さじ1を熱し、はくさいを入れて炒める。火が通ったらいたん火を止め、①を戻し入れAを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②を再び中火にかけ、時々混ぜながらとろみがつくまで約5分煮て、豚バラ白菜を作る。
*全体を時々混ぜて、焦げつかないように注意してください。
- ④ 別のフライパンにサラダ油大さじ1/3を熱し、卵を1個ずつ割り入れて目玉焼きを作る。
- ⑤ 器にご飯をよそい、③を盛り、④をのせる。

weekly Food Note ほうれん草とさつまいものしょうがみそ汁



カロリー(1人分)
97 kcal

塩分(1人分)
0.8g

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- さつまいも(半月切り)……………1/2本(130g)
- ほうれん草(ざく切り)……………1/2束(100g)
 - A •水……………1・1/2カップ(300mL)
 - └ •「ほんだし®」……………小さじ1/3
- みそ……………大さじ1/2
- しょうが(すりおろす)……………小さじ1

作り方

- ① 鍋にA・さつまいもを入れ、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。
- ② ①にほうれん草を加える。ほうれん草に火が通ったら火を止めて、みそを溶き入れる。
- ③ ②を器に盛り、しょうがを加える。

Food Note ガリバタ鶏口コモコ丼マヨネーズかけ



カロリー(1人分)
901 kcal

糖分(1人分)
1.7 g

※写真はイメージです。

材料(3人分)

- ブラジル産若どりもも肉角切り(解凍)(2cm角に切る)…300g
- 片栗粉……………大さじ1
- アボカド(縦半分に切って種と皮を除き、2cm角に切る)…1個
- ぶなしめじ(またはエリンギ)(石づきを落とし小房に分ける)…1/パック(100g)
- 「Cook Do®きょうの大皿」ガリバタ鶏用…1箱
- 卵……………3個
- サラダ油……………大さじ2
- ご飯……………3杯(丼)
- トマト(くし形に切る)…1個
- かいわれ大根……………適量
- 「ピュアセレクトマヨネーズ」…適量

作り方

- ① 鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、①を炒める。
- ③ ②に火が通ったら、サラダ油大さじ1/2を加え、しめじを加え弱火で炒める。しなりしてきたら、アボカドを加え軽く炒めて火を止める。
- ④ ③に「Cook Do®きょうの大皿」を加えて、再び中火で炒め合わせ、ガリバタ鶏を作る。
- ⑤ 別のフライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、卵を1個ずつ割り入れて目玉焼きを作る。
- ⑥ 器にご飯をよそい、④・⑤・トマトをのせ、お好みでかいわれ大根を添え、マヨネーズをかける。

なすと豚バラ肉のみそ汁

カロリー(1人分)
164kcal糖分(1人分)
2.1g

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- なす(半月切りにし水にさらして、水気を切る)…1/2個(50g)
- 豚肉ばらスライス(1cm幅に切る)……………60g
- えのき(石づきを落とし長さを半分に切る)…1/2袋(50g)
 - 水……………1・3/4カップ(350mL)
 - A •「ほんだし®」……………小さじ2/3
- みそ……………大さじ1・1/2
- サラダ油……………小さじ1/2
- 薬味ねぎ(小口切り)……………適量

作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を入れて中火でサッと炒める。
- ② ①にえのき・Aを加え、沸騰したらなすを加え、時々アクをとりながら中火～弱火で煮る。
- ③ なすに火が通ったら、いったん火を止めてみそを溶き入れ、再び火にかけ、沸騰直前で火を止める。
- ④ ③を器に盛り、薬味ねぎを散らす。

ぶり大根丼



材料(3人分)

- ぶり切身(一口大に切り、小麦粉をまぶす)……………4切入
- 大根(厚さ1cmのいちょう切り)……………1/3本(300g)
A
- 水……………1/2カップ(100ml)
- 「Cook Do®きょうの大皿」豚バラ大根用…1箱
- サラダ油……………大さじ1
- ご飯……………3杯(丼)
- きぬさや(茹でる)……………適量

作り方

- ① フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、ぶりを入れて中火で炒め、火が通ったらいったん取り出す。
- ② ①のフライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、大根を入れて炒め、両面に軽く焼き色がついたら火を止め、Aを加えて混ぜ再び火にかける。
- ③ ②が煮立ったら弱火にし、フタをして5分煮る。
①のぶりを戻し入れ、さらに5分煮る。
- ④ 器にご飯をよそい、③のぶり大根を盛る。
お好みできぬさやを散らす。

塩豚汁



カロリー(1人分)
160kcal

塩分(1人分)
1.7g

*写真はイメージです。

材料(2人分)

- ・豚肉ばらスライス(一口大に切る).....50g
- ・大根・にんじん・ながいも(それぞれ厚さ2cmのいちょう切り).....各50g
- ・たまねぎ(薄切り).....1/6個
- ・ごぼう(斜め薄切りにして、水にさらしてアクを抜く).....1/4本
- 「・水.....2・1/2カップ(500mL)
- A・酒.....大さじ1
- └・「ほんだし®」.....小さじ2
- 「・しょうゆ.....小さじ1
- B・「瀬戸のほんじお」.....適量
- └・こしょう.....少々
- ・薬味ねぎ(小口切り).....適量

作り方

- ① 鍋にA・豚肉・大根・にんじん・ながいも・たまねぎ・ごぼうを入れて火にかけ、一煮立ちさせアクを取る。
- ② 野菜がやわらかくなるまで弱火で煮、Bを加えて味をととのえる。
- ③ ②を器に盛り、薬味ねぎを散らす。

*『我家のほんだし活用術』(幻冬舎刊)より