

鶏もも回鍋肉



カロリー(1人分)
218kcal

塩分(1人分)
1.3g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- ・鶏もも肉(一口大に切る) 200g
- ・「瀬戸のほんじお」 少々
- ・こしょう 少々
- ・サラダ油 大さじ1・1/3
- ・キャベツ(ざく切り) 1/4個(300g)
- ・ピーマン(乱切り) 2個
- ・長(白)ねぎ(斜め切り) 2/3本(40g)
- ・「Cook Do®」回鍋肉用 1箱

作り方

- ① 鶏肉に塩・こしょうを振る。
- ② フライパンに油大さじ1を熱し、キャベツ・ピーマンを入れて中火で炒め、一旦取り出す。
※量が多い場合は2回に分けて炒めてください。
- ③ フライパンに油大さじ1/3を熱し、①の鶏肉・長(白)ねぎを入れて中火で炒め、肉に焼き色がついたら、一旦火を止める。
- ④ ③に「Cook Do®」を加えて再び中火にかけ、肉によくからませたら、②のキャベツ・ピーマンを戻し入れて炒め合わせ、器に盛る。

中華風和え物



カロリー(1人分)

46 kcal

塩分(1人分)

0.8g

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- もやし 1/2袋(100g)
- ほうれん草(幅4cmに切る) 1/4束(50g)
- にんじん(千切り) 1/3本
- 湯 小さじ2
- A
 - 「Cook Do® 香味ペースト」(塩) 1/2周(4g)
 - すり白ごま 3g
 - 砂糖 2g

※「香味ペースト」の使用量は、キャップの円周が目安です。(1周は約12cmです。)

作り方

- ① 鍋に湯(分量外)を沸かし、もやし・ほうれん草・にんじんを茹で、冷水にとって冷まし水気をよく切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①の野菜を和え、器に盛る。

カロリー(1人分)
131 kcal塩分(1人分)
2.1 g

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- ロースハム(放射状に8等分に切る) 4枚(55g)
 - 木綿豆腐(手で粗く崩す) 1/2丁(150g)
 - しいたけ(薄切り) 2枚
 - 水 3カップ(600ml)
 - 「丸鶏がらスープ」 小さじ2
 - 「瀬戸のほんじお」 少々
 - こしょう 少々
- A
- 片栗粉 大さじ1
 - 水 大さじ1
- ラー油 少々
 - 薬味ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- ① 鍋に水・「丸鶏がらスープ」を入れて中火にかけ、沸騰したらハム・豆腐・しいたけを加えて少し煮る。
- ② ①に塩・こしょうを加え味をととのえ、Aの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③ ②を器に盛り、ラー油をたらし、薬味ねぎをちらす。

Food Note ピーマンと鶏もも肉の丸鶏がらスープの素炒め



カロリー(1人分)
212 kcal

塩分(1人分)
1.2g

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- ・鶏もも肉(2cm角に切る).....200g
- ・「瀬戸のほんじお」.....少々
- ・こしょう.....少々
- ・サラダ油.....大さじ1
- ・ピーマン(2cm角に切る).....1個
- ・赤ピーマン(2cm角に切る).....1/2個
- ・長(白)ねぎ(1cm角に切る).....1/2本
- ・にんにく(みじん切り).....少々
- ・しょうが(みじん切り).....少々

<合わせ調味料>

- ・水.....大さじ2
- ・ごま油.....小さじ1/2
- ・「丸鶏がらスープ」·小さじ1
- ・こしょう.....少々
- ・水溶き片栗粉·小さじ1
- ・「Cook Do® オイスター ソース」.....小さじ2/3
- ・砂糖.....少々

作り方

- ① 鶏もも肉に塩・こしょうを振る。
- ② 合わせ調味料の材料を混ぜておく。
- ③ フライパンに油を熱し、①の鶏もも肉を炒め、八分ほど火が通ったら、一旦取り出す。
- ④ ③のフライパンの表面をキッチンペーパーで軽く拭き、長(白)ねぎ・にんにく・しょうがを弱火で炒め、香りが出たらピーマン2種・③の鶏もも肉を加え、強火で炒める。
- ⑤ 一旦火を弱めて②を加え、強火で炒め合わせ、器に盛る。

FoodNote アスパラガスのかに肉あんかけ



カロリー(1人分)
52kcal

塩分(1人分)
1.4g

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- ・水 630mL
- ・「瀬戸のほんじお」 小さじ1
- ・アスパラ(1/3の長さに切る) 4本
- ・かにフレーク 25g
- ・「丸鶏がらスープ」 小さじ2
- ・こしょう 少々
- ・水溶き片栗粉 小さじ2
- ・卵白 40g
- ・ねぎ油(またはごま油) 小さじ1/2

作り方

- ① 鍋に500mLの湯を沸かし、塩を加えアスパラを30秒茹でたら、ザルにあげ水気を切り器に盛る。
- ② 鍋に130mLの湯を沸かし、かにフレーク・「丸鶏がらスープ」・こしょうを加え、沸騰したら火を止める。
- ③ ②に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、弱火にし卵白をゆっくり回し入れ、強火にして軽く混ぜる。
- ④ ③の卵白が固まったら火を止め、ねぎ油を加え、①にかける。

FoodNote スナップえんどうと豆腐入り卵スープ



カロリー(1人分)
90kcal

塩分(1人分)
1.9g

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- 水 2カップ(400mL)
- スナップえんどう(筋をとり幅1cmに切る) 10本(50g)
- 絹豆腐(7mm角に切る) 50g
- えのき(半分に切る) 20g
- 「丸鶏がらスープ」 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1/3
- 卵(溶きほぐす) 1個
- ねぎ油(またはごま油) 小さじ1

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、スナップえんどう・豆腐・えのきを加える。
- ② 具材に火が通ったら、①に「丸鶏がらスープ」としょうゆを加え、一旦火を弱め卵をゆっくり加え、中火にする。
- ③ ②の卵が固まったら火を止め、ねぎ油を加えて器に盛る。

FoodNote 鮭の中華風バター醤油炒め



カロリー(1人分)

177 kcal

塩分(1人分)

1.0g

材料(4人分)

- 生鮭(無塩) (一口大に切り、片栗粉大さじ1をまぶす)
.....2切(200g)
- にんにく(薄切り)
.....1片
- ピーマン(細切り)
.....3個(100g)
- たまねぎ(幅1cmに切る)
.....1/2個(100g)
- 「Cook Do®きょうの大皿」鮭バター醤油用..1箱
- サラダ油
.....大さじ2

作り方

- ① フライパンに油大さじ1を熱し、鮭を焼き、両面にこんがりと焼き色がついたら一旦取り出す。
- ② フライパンに油大さじ1を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、ピーマン・たまねぎを加え、しんなりするまで炒めたら、火を止め①の鮭を戻す。
- ③ ②に「Cook Do®きょうの大皿」を加え、再び火にかけ、炒め合わせる。

※写真はイメージです。