



カロリー(1人分)

481 kcal

食塩相当量(1人分)

3.5g

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。

材料(4人分)

- 米(研いでおく)…………… 2合
- 鶏むね肉(またはもも肉)…………… 大1枚(300g)
- ヤマモリ カオマンガイの素…………… 1箱
- 長(白)ねぎ(みじん切り)…………… 2cm分
- おろしにんにく…………… 小さじ1
- KRSスパイシー
ジェーレック オイスターソース…………… 小さじ1
- きゅうり(薄い斜め切りにする)…………… 1本
- パプリカ(赤・黄)(5mm幅の細切りにする)…………… 各1個
- 香菜(パクチー)(刻む)…………… 適量
- レモン(くし形切り)…………… 1/2個

作り方

- ① 炊飯器に米を入れ、「カオマンガイの素」の付属の炊き込みスープを加えたら、2合分の目盛りまで水を入れる。
- ② 鶏むね肉は味が染み込みやすいように、フォークで数ヶ所を刺し、1cm幅くらいに切れ目を入れたら、①に入れ、通常通り炊飯する。
- ③ 「カオマンガイの素」に付属のつけだれに、長(白)ねぎ・おろしにんにく・オイスターソースを加えて混ぜる。
- ④ ②が炊けたら、ごはんは皿に盛り、鶏肉は取り出して粗めに手でちぎり、ごはんにのせる。
- ⑤ ④にきゅうり・パプリカ・香菜(パクチー)・レモン・③を添える。



カロリー(1人分)

619 kcal

食塩相当量(1人分)

1.5 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(2人分)

- えび(殻をむき、背わたを除く)……………150g
- パプリカ(赤・黄)(幅1cmの細切り)……………各1/2個
- ヤングコーン……………50g
- オクラ(ガクを切り落とす)……………4本
- ぶなしめじ(石づきを落とし小房にわけるとす)……………1/2パック(50g)
- サラダ油……………大さじ1
- アンプルフード ロイタイ グリーンカレー……………1パック
- 水……………1/4カップ(50ml)
- ごはん……………茶碗2杯分
- バジル……………適量

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、えびを炒め、軽く火が通ったらパプリカ・ヤングコーン・オクラ・ぶなしめじを加えて炒める。
- ② ①にグリーンカレー・水を加えて一煮立ちさせ、沸騰後中火で約10分煮る。
- ③ ご飯を皿に盛り、②は器に盛りバジルを添える。



カロリー(1人分)

130kcal

食塩相当量(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。

材料(4人分)

- 国産豚肉ロースしゃぶしゃぶ用……………150g
- 香菜(パクチー)(長さ5cmに切る)……………20g
- みずな(長さ5cmに切る)……………1/2袋(100g)
- 赤たまねぎ(薄切り)……………1/4個
- レモン(薄切り)……………適量

- ドレッシング(混ぜる)
- ナンプラー……………大さじ2
 - KRSスパイシー
ジェーレック スイートチリソース
……………大さじ1・1/2
 - レモン汁……………大さじ1
 - 砂糖……………小さじ1

作り方

- ① 豚肉は沸騰したお湯の中に入れ、火が通ったら冷水に入れて冷まし、水気を拭き取っておく。
- ② ①の肉を広げ、香菜(パクチー)・みずな・赤たまねぎをお好みでのせて巻く。
- ③ 皿に②を盛り付け、レモンを添える。ドレッシングは器に入れて添える。



カロリー(1人分)

169 kcal

食塩相当量(1人分)

1.1 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(4人分)

- サーモン刺身用(薄くそぎ切り)……………200g
- トマト(種を除き、1cm角に切る)……………1個
- きゅうり(5mm角に切る)……………1/2本
- 赤たまねぎ(粗みじん切り)……………1/4個
- 香菜(パクチー)(飾り用)……………適量

- ドレッシングを混ぜる
- オリーブオイル……………大さじ1・1/2
 - ナンプラー……………大さじ1・1/2
 - KRSスパイシー**
ジェーレック スイートチリソース…小さじ2
 - 酢……………大さじ1
 - 香菜(パクチー)(みじん切り)……………大さじ1
 - こしょう……………適量

作り方

- ① トマト・きゅうり・赤たまねぎを合わせ、ドレッシングの半量を加えて和える。
- ② 器にサーモンを放射状に盛り付け、中央に①をのせる。
- ③ ②の全体に残りのドレッシングをかけ、飾り用の香菜(パクチー)を添える。



カロリー(1人分)

251 kcal

食塩相当量(1人分)

4.3g

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(2人分)

- 青パイヤ……………200g
- ボイルむきえび……………100g
- パプリカ(赤・黄)(細切り)……………各1/2個
- 香菜(パクチー)(長さ3cmに切る)……………25g

- タレ(混ぜる)
- ナンプラー……………大さじ3
 - レモン汁……………大さじ3
 - 砂糖……………大さじ1・1/2
 - おろしにんにく……………小さじ1
 - 鷹の爪(種を除き輪切り)……………1本
 - ピーナツ(袋に入れて叩いて砕く)……………20g

作り方

- ① 青パイヤは厚めに皮をむき、種を除いて千切りにし、水に5分ほどさらしておく。
- ② ①の水気を切り、むきえび・パプリカ・香菜(パクチー)と合わせる。
- ③ ②にタレを加えて和えたら器に盛る。



カロリー(1人分)

305 kcal

食塩相当量(1人分)

2.6 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(4人分)

- 鶏むね肉……………2枚(500g)
- きゅうり(薄斜め切り)……………1/2本
- サニーレタス(食べやすい大きさにちぎる)……………8枚
- トマト(くし形切り)……………1個
- 赤たまねぎ(薄切り)……………適量
- KRSスパイシー**
ジェーレック スイートチリソース……………適量

- 漬
け
込
み
ダ
レ
- ナンプラー……………大さじ3
 - KRSスパイシー**
ジェーレック オイスターソース……………大さじ1
 - はちみつ……………大さじ1
 - 酒……………大さじ1/2
 - おろしにんにく……………小さじ1

作り方

- ① 鶏むね肉は味が染み込みやすいように、フォークで数ヶ所を刺し、1cm幅くらいに切れ目を入れておく。
- ② ナイロン袋などに漬け込みダレの材料を入れて混ぜたら、①を入れて1時間以上漬け込む。
- ③ オーブンを250度に予熱し、②の鶏肉を皮目を上にして約20分焼く。
※焦げないように様子を見ながら焼いてください。
- ④ ③の肉を取り出し、食べやすく切って皿に盛り、サニーレタス・きゅうり・トマト・赤たまねぎを添える。チリソースは器に入れる。
※食べる時はチリソースにつけてどうぞ。



カロリー(1人分)

373kcal

食塩相当量(1人分)

0.8g

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(2人分)

- ホムトンバナナ(厚さ7mmの縦切り)……………1本
※ない場合は普通のバナナでも可
- マンゴー(厚さ7mmの縦切り)……………1/2個
※熟したものがおすすめです。
- 食パン 6枚切……………2枚
- ココナッツオイル……………大さじ1
※ない場合はバターでも可
- はちみつ……………大さじ2
- シナモン……………適量

作り方

- ① フライパンにココナッツオイルを入れ、中火にかけてオイルを溶かし、バナナ・マンゴーを軽くソテーする。
※加熱するとすぐに柔らかくなるので軽くソテーするだけで十分です。
- ② 食パンをトースターでこんがり焼き、①のフルーツをのせ、フライパンに残ったオイルも上からかける。
- ③ ②にはちみつをかけ、シナモンを振る。