

だし香る夏野菜の 蒸ししゃぶ

材料(4人分)

- 豚肉ロースしゃぶしゃぶ用..... 400g
- 緑豆もやし..... 1袋(200g)
- キャベツ(幅2cmに切る)..... 1/8個(200g)
- ズッキーニ(厚さ1cmの輪切り)..... 1本
- なす(厚さ1cmの輪切り)..... 2本
- オクラ(ガクをとり、斜め半分に切る)..... 5本
- にんじん(短冊切り)..... 1/4本

蒸し用だし汁(混ぜる)

- 白だし..... 大さじ2
- 水..... 1/2カップ(100ml)

- ぼん酢..... 適量

〈薬味〉

- 大根(おろして軽く水気を切る)..... 1/4本
- 柚子こしょう..... 適量
- すだち(またはかぼす)(縦に1/4に切る)..... 1個
- かつお梅(混ぜる)..... 2個
- はちみつ梅(種をとり包丁で叩く)..... 2個
- かつお節..... 1g(1/2パック)

【さっぱり焼きそば】

- 焼きそばの麺..... 2人分
- 余った豚肉(一口大に切る)..... 100g程度
- 余った野菜(細かく切っておく)..... 200g程度
- ぼん酢..... 大さじ4
- 白だし..... 大さじ1

作り方

- ① ホットプレートにもやし・キャベツを平らに敷き、その上にその他の野菜と豚肉を並べる。
- ② ①に蒸し用だし汁を加えてふたをして、約250度で10分ほど加熱して蒸す。
※ぼん酢やお好みの薬味をつけてお召し上がりください。

「コレはコレ!」 ぼん酢がきいたさっぱり焼きそば



- ① ホットプレートをきれいにし、サラダ油大さじ1(分量外)を熱し、豚肉を炒め色が変わってきたら野菜を炒める。
- ② 麺を加えて水50ml(分量外)を加えてほぐしながら炒めたら、ぼん酢・白だしを加え、水分を飛ばすように炒める。

カロリー(1人分)
481kcal

食塩相当量(1人分)
3.8g

四群点数
(1人分)

1群

2群

3群

4群

※栄養価は、食べる具材により異なります。おおよその目安としてください。

※1日の目標値に
対する目安。

※写真はすべてイメージです。



食べやすいサイズの
ミニピザ〜♪
好きな具材で
トッピング〜。



ホットプレートで 餃子の皮ミニピザ

材料(4人分)

- 鶏もも肉(皮目をフォークで何ヶ所か刺す).....1/2枚(100g)
- ボイルベビーほたて(大きい場合は半分に切る).....150g
- ソーセージ(厚さ5mmの輪切り).....4本
- コーン缶.....50g
- 枝豆(冷凍)(さやから出しておく).....50g
- なす(いちょう切り).....1本
- たまねぎ(薄切り).....1/4個
- パプリカ(赤・黄)(角切り).....各1/3個
- ピーマン(角切り).....1個

タレ(混ぜる)

- しょうゆ・みりん・料理酒.....各小さじ2
- 砂糖.....小さじ1

- 餃子の皮.....1袋(20枚程度)
- ピザ用チーズ.....適量

【ソース】

- ピザソース.....100g
- ミートソース.....130g
- マヨネーズ.....大さじ2
- オイルソース(混ぜる).....
- オリーブオイル.....大さじ2
- アンチョビ(細かく刻む).....1枚
- おろしにんにく.....小さじ1/2

作り方

- パプリカ・ピーマンを電子レンジ(500W)で1分加熱する。
なす・たまねぎはラップに包み電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- 鶏肉はタレに10分ほど漬けたら、皮目を上にして耐熱皿にのせる。
残ったタレをかけて電子レンジ(600W)で約3分、裏返して約2分加熱したら取り出し、冷めたら一口大に切る。
- 具材を皿に盛り付ける。ピザソース・ミートソース・マヨネーズ・オイルソースを小皿に盛る。
- ホットプレートを約180度に熱し、餃子の皮をのせ、
その上にお好みのソースを塗り、具材をのせ、チーズを散らす。
- ④にふたをして3〜4分焼く。

カロリー(1人分)
510kcal

食塩相当量(1人分)
3.0g

四群点数
(1人分)

1群 2群 3群 4群

※1日の目標値に
対する目安。

※栄養価は、食べる具材により異なります。おおよその目安としてください。

さっぱりとコッテリの パーティー お好み焼き

材料(4枚分(さっぱり・コッテリ 各2枚))

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| • お好み焼き粉 2カップ | • みょうが(斜め薄切り) 2本 |
| • キャベツ(粗みじん切り) 500g | • 大葉(千切り) 10枚 |
| • 菜味ねぎ(小口切り) 40g(1/2束) | さっぱりしょうゆダレ(混ぜる) |
| • 豚肉ばらスライス 150g | • しょうゆ 大さじ2 |
| • シーフードミックス(解凍し水気を切る) 100g | • みりん 大さじ1 |
| • 切りいか 10g | • オイスターソース 小さじ1 |
| • 揚げ玉 20g | • 酢 小さじ1/2 |
| • 卵 2個 | • お好み焼きソース 適量 |
| • 焼きそば 1人分 | • かつお節 適量 |
| | • 青のり 適量 |

作り方

基本のお好み焼きの素を作る

お好み焼き粉に水300ml(分量外)を加えてよく混ぜ、キャベツ・菜味ねぎ・シーフードミックス・切りいか・揚げ玉・卵を加えて混ぜておく。(4枚分)

さっぱり夏のお好み焼き

ホットプレートを約200度に熱し、「基本のお好み焼きの素」の半量を丸く2枚分広げ、豚肉の半量を上にのせる。裏がきつね色になるまで焼いたら裏返し、中まで火が通ったらしょうゆダレを塗り、みょうがと大葉のをのせる。

コッテリソースのモダン焼き

- 約200度に温めたホットプレートにサラダ油を少々(分量外)熱し、焼きそばの麺を入れ炒める。
ほぐれたらお好み焼きソースを大さじ1加え味付けし、皿にとっておく。
- ホットプレートをきれいにし、「基本のお好み焼きの素」の半量を丸く2枚分広げ、①のをせ、豚肉の半量を上にのせる。
裏がきつね色になるまで焼いたら、裏返してへうで少し押す。
中まで火が通ったらお好み焼きソースを塗り、かつお節・青のりをかける。

カロリー (さっぱり・コッテリ 各1/2枚分)	食塩相当量 (さっぱり・コッテリ 各1/2枚分)	四群点数 (さっぱり・コッテリ 各1/2枚分)	1群	2群	3群	4群	※1日の 目標値に 対する目安。
555kcal	4.3g						

どっちの味に
しようかな？
2つの味を
食べ比べちゃえ～。



※写真はイメージです。



野菜が食べ進む
アンチョビソースに
ハマリそう!

ゴロゴロ野菜の バーニャカウダ

材料(4人分)

- なす(へたを切り落として乱切り).....1本
- ゴーヤー(ワタと種をとり半月切り).....1/3本
- パプリカ(赤・黄)(乱切り).....各1/4個
- かぼちゃ(大きめの乱切りにし、レンジで1分加熱)
.....150g
- ブロccoli(小房にわけ).....50g
- えび(殻のまま茹で、冷まして殻をむく).....4尾
- ウインナー(半分に切る).....4本
- ブロックベーコン(一口大に切る).....40g

辛口ソース

- アンチョビ(細かく刻む).....4枚
- にんにく(すりおろす).....1片
- 唐辛子(種を取って輪切り).....2本
- オリーブオイル.....1/4カップ(50ml)

クリーミーソース

- アンチョビ(細かく刻む).....3枚
- にんにく(すりおろす).....1片
- オリーブオイル.....大さじ1
- 生クリーム.....1/4カップ(50ml)

作り方

- ① ソースの材料は、それぞれ耐熱皿に入れ、混ぜ合わせておく。
- ② ホットプレートの中央に①を皿ごと置き、その周りに切った具材を広げる。
- ③ プレート上に水50ml(分量外)を加えて約180度に熱し、ふたをして蒸す。
野菜が柔らかくなるまで、7~8分加熱する。
※具材に火が通ったら「保温」にし、
具材をソースにつけてお召し上がりください。

カロリー(1人分)
382kcal

食塩相当量(1人分)
2.0g

四群点数
(1人分)

1群

2群

3群

4群

※1日の目標値に
対する目安。

※栄養価は、食べる具材により異なります。おおよその目安としてください。

※写真はイメージです。

スパイシー チキンプレート

グリル夏野菜添え

材料(4人分) _____

- 鶏もも肉 2枚 (500g)
- かぼちゃ(種をとり薄くスライス) 100g
- カレールウ(細かく刻む) 120g
- ミニトマト 4個
- プレーンヨーグルト(無糖) 150g
- ごはん(一口大のおにぎりにする) 400g
- ズッキーニ(輪切り) 1本
- グリーンレタス 8枚
- なす(輪切り) 1本
- レモン(半月切り) 輪切り2枚分

作り方 _____

- 鶏肉は食べやすい大きさ(4等分くらい)に切り、フォークで何ヶ所か刺して味がしみ込みやすくする。
- ビニール袋などに、カレールウ・ヨーグルトを入れて混ぜ合わせ、
①・ズッキーニ・なす・かぼちゃ・ミニトマトを入れてもみ込み、全体をムラなく混ぜる。
- ②を冷蔵庫で2〜3時間ほど漬けおき、味をつける。
- ホットプレートを約180度に熱し、③の具材に火が通るまで焼く。
残ったタレはごはん塗りに塗り、一緒に焼いて両面に焼き目をつける。
※焦げないように様子を見て焼き時間は調整してください。
- お皿にグリーンレタスを敷き、④を盛り付け、レモンを添える。

ジャワカレーを使えば、
より本格的な
スパイシーチキンに!

マイルドな
カレーの風味が
食欲をそそる〜。

カロリー(1人分)	食塩相当量(1人分)	四群点数(1人分)	※1日の目標値に対する目安。
639kcal	3.4g	1群 2群 3群 4群	

※写真はイメージです。



※写真はイメージです。

どの具に当たるかはお楽しみ！

カラフル 運だめし餃子

材料(24個分)

- 隆祥房 オレンジ色の餃子皮...1/2袋(12枚)
- 隆祥房 みどり色の餃子皮...1/2袋(12枚)
- 小麦粉.....大さじ1・1/2
- ごま油.....大さじ1

基本の具

- 豚ミンチ.....150g
- キャベツ(みじん切り).....100g
- にら(みじん切り).....30g
- おろしにんにく.....小さじ1
- おろししょうが.....小さじ1/2
- 塩.....小さじ1/2
- こしょう.....少々
- 料理酒・しょうゆ.....各小さじ1

お好みの具

- カレー粉.....小さじ1/2
- 大葉(細かく刻む).....1枚
- ピザ用チーズ.....大さじ1/2
- 梅干(種をとり包丁でたたく).....1個

作り方

- キャベツに塩小さじ1/2(分量外)を振り、しばらく置いたら水洗いしてしっかり水気を切る。
「基本の具」のほかの材料をすべて加えて混ぜたら4つにわけ、それぞれに「お好みの具」を1種類ずつ加えて、よく混ぜ合わせる。
- 餃子の皮に①をのせて包む。
- ホットプレートを約250度に熱し、油(分量外)をひいたら②をくっつけて並べる。
- 小麦粉を水250ml(分量外)で溶き、③の餃子の上にかけるように流し入れる。
※ホットプレートの大きさによって水溶き小麦粉の量は調整し、餃子の高さの1/4を目安に入れてください。
- ふたをして、水分がなくなるまで蒸し焼きにしたら、全体にごま油を回しかけ、羽根に焼き色がつくまでさらに焼く。
- 羽根がプレートからはがれるようになったら、ホットプレートの電源を切り、餃子を切り分ける。
※食べるときはお好みのタレをつけてお召し上がりください。

カロリー(6個あたり) 食塩相当量(6個あたり)

241kcal

1.5g

四群点数
(6個あたり)

1群

2群

3群

4群

※1日の目標値に
対する目安。

※栄養価は、食べる具材により異なります。おおよその目安としてください。

ホットプレートで ホイル焼き

材料(各2個分)

【いかとトマトのイタリアンホイル焼き】

- するめいか.....1杯
- トマト(一口大に切る).....1個
- ガーリックオイル(混ぜる)
 - オリーブオイル.....大さじ1
 - おろしにんにく.....小さじ1/2
- 塩・こしょう.....適量
- ピザ用チーズ.....20g

【さつまいもとレーズンのホイル焼き】

- さつまいも(厚さ1.5cmの半月切りにし水にさらす).....200g
- レーズン.....30g
- レモン(輪切りを4等分に切る).....輪切り2枚分
- バター.....5g×2
- はちみつ.....適量

作り方

いかとトマトのイタリアンホイル焼き

- ① いかは下処理をして、胴体は幅1cmの輪切りにし、足は食べやすい大きさに切る。
- ② アルミホイルを広げ、いかとトマトを中央にのせ、ガーリックオイルを上からかける。軽く塩・こしょうを振ったらきっちり包む。

さつまいもとレーズンのホイル焼き

- ③ さつまいもは電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。
- ④ アルミホイルを広げ、さつまいもを中央に並べて置き、レーズン・レモン・バターを上のにせたらきっちり包む。
- ⑤ ホットプレートを約180度に熱し、②と④を置き、水50ml(分量外)を入れてふたをし、10分ほど加熱する。
※仕上げにイタリアンホイル焼きにはチーズを、さつまいもとレーズンの方にははちみつをかけてお召し上がりください。

いかとトマトのイタリアンホイル焼き		四群点数 (1個あたり)				※1日の目標値に対する目安。
カロリー (1個あたり)	244kcal	食塩相当量 (1個あたり)	2.0g	1群	2群	
さつまいもとレーズンのホイル焼き		四群点数 (1個あたり)				※1日の目標値に対する目安。
カロリー (1個あたり)	251kcal	食塩相当量 (1個あたり)	0.1g	1群	2群	

ホイルを開けたときの香りも楽しんで～。

※写真はイメージです。

お肉を食べたあとには青汁スムージーを作ろう



半解凍の青汁と一緒にミキサーにかけるだけ!

半解凍状態の方が
シャリシャリ感があっておいしい!



カロリー(1人分) 165kcal

食塩相当量(1人分) 0.4g

四群点数
(1人分) 1群 2群 3群 4群

※1日の目標値に対する目安。

※栄養的には1日分の緑黄色野菜(120g分)が含まれます。

※写真はイメージです。

フルーツヨーグルトスムージー

材料(1人分)

- ファンケル 本搾り青汁プレミアム冷凍 1袋
 - フルーツ入りヨーグルト 160g
 - 牛乳 1/4カップ(50ml)
- ※牛乳の量はお好みで調整ください。



カロリー(1人分) 224kcal

食塩相当量(1人分) 0.0g

四群点数
(1人分) 1群 2群 3群 4群

※1日の目標値に対する目安。

※写真はイメージです。

フルーツたっぷりスムージー

材料(1人分)

- ファンケル 本搾り青汁プレミアム冷凍 1袋
- キウイフルーツ 1/2個
- バナナ 1本
- りんごジュース 1/2カップ(100ml)