

餃子の皮で もちつと 豚しゃぶ



材料(4人分)

- ・ミツカン 味ぽん® 適量
 - ・ミツカン ごましゃぶ® 適量
- 【具材】**
- ・豚肉ロースしゃぶしゃぶ用 400g
 - ・下仁田ねぎ(長ねぎ)(斜め薄切り) 3本
 - ・餃子の皮 40枚程度
 - ・はくさい 1/4個
 - ・にら(長さ5cmに切る) 1束
 - ・にんじん(短冊切り) 1/2本

作り方

- ① はくさいは芯の部分は火が通りやすいように幅1cmで縦方向に細切りにし、葉の部分は一口大に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、はくさいの芯を入れ火を通す。

*食べるときは、煮立った鍋に具材を入れ、火が通ったら肉・野菜を餃子の皮と一緒にとて、「味ぽん®」または「ごましゃぶ®」をつけてお召し上がりください。(餃子の皮は30秒くらいが食べ頃です)

*お好みで、「味ぽん®」にごま油やおろししょうがを加えてもおいしくお召し上がりいただけます。

カロリー(1人分)

490kcal

食塩相当量(1人分)

0.1g

*栄養価に「味ぽん®」、「ごましゃぶ®」は含まれません。

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。

*写真はすべてイメージです。

濃厚味噌鍋

下仁田ねぎで食べる



材料(4人分)

- ・日本食研 濃厚ねぎ味噌鍋スープ 1袋
- ・豚肉ばらスライス 300g
- ・下仁田ねぎ(長ねぎ)(長さ5cmの丸太切り) 3本
- ・キャベツ(ざく切り) 1/4個
- ・ぶなしめじ(石づきを落とし小房にわける) 1袋(100g)
- ・にんじん(皮をむき半月切り) 1/2本
- ・もやし 1袋(200g)
- ・薬味ねぎ(長さ5cmに切る) 1束(100g)

作り方

- ① 鍋スープをよく振ってから鍋に入れ
火にかけ、一煮立ちさせる。
- ② ①を中火にして、豚肉と長ねぎを加え、
長ねぎがしなりするまで煮込む。
- ③ ②にキャベツ・ぶなしめじ・にんじん・
もやしを入れ、ある程度具材に火が
通ったら、薬味ねぎをのせて火を通す。

カロリー(1人分)
432kcal

食塩相当量(1人分)
3.6g

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。

※写真はすべてイメージです。



博多方能ねぎと牛肉のつゆ味しゃぶ

材料(4人分)

- ・ミツカン 追いがつお®つゆ 2倍 1・1/2カップ(300ml)
- ・水 3カップ(600ml)
- 【具材】**
- ・牛もも肉しゃぶしゃぶ用 400g
- ・大根(ピーラーで薄切り) 1/4本
- ・博多方能ねぎ(薬味ねぎ)
(長さ10cmに切る) 1束(100g)
- ・長(白)ねぎ(斜め薄切り) 1本
- ・はくさい(食べやすい大きさに切る) 1/8個
- ・にんじん(ピーラーで薄切り) 1/3本
- ・えのき(石づきを落とし小房にわける) 1/2袋(50g)

カロリー(1人分) | 食塩相当量(1人分)
297kcal | 4.6g

作り方

- 鍋に「追いがつお®つゆ」・水を入れて一煮立ちさせる。
 - 具材を皿に盛る。
- ※食べるときは具材を①でサッと湯通してお召し上がりください。
- ※お好みで「味ぽん®」または「かおりの蔵® 丸搾りゆず」をつけてお召し上がりください。
- ※つゆが煮詰まって濃くなってきたら、お湯で薄めて調整してください。

ぶりと岩津ねぎのしゃぶしゃぶ

材料(4人分)

- ・ぶりしゃぶしゃぶ用 約300g
- ・岩津ねぎ(長ねぎ)(斜め薄切り) 3本
- ・みずな(長さ5cmに切る) 200g
- ・菌床生しいたけ
(軸を落とし切れ目を入れる) 1パック(100g)
- ・大根(皮をむき薄い半月切り) 1/4本
- ・にんじん(皮をむき飾り切り) 1/2本
- ・塩 小さじ1
- ・ミツカン かおりの蔵® 丸搾りゆず 適量

カロリー(1人分) | 食塩相当量(1人分)
246kcal | 1.3g

※栄養価に「かおりの蔵®」は含まれません。

作り方

- 具材を皿に盛る。
- 鍋に湯を沸かし、塩を入れ、一煮立ちしたら長ねぎ・にんじんを浮かべる。

※食べるときはぶりや野菜をサッと湯通して、「かおりの蔵®」などにつけてお召し上がりください。

※1日の目標値に対する目安。
※写真はすべてイメージです。



かきとモツァレラのピンチョス

- ・生かき(加熱用) 6粒
- ・塩 少々
- ・小麦粉 適量
- ・モツァレラチーズ
(適当な大きさにちぎる) 100g

香草パン粉

- | | |
|------------------------------------|-------------------------|
| ・パン粉 大さじ1 | ・にんにく(みじん切り) 1/2片 |
| ・オリーブオイル
(または溶かしバター) 大さじ1 | ・パセリ(みじん切り) 1/2本分 |
| | ・赤唐辛子(小口切り) 1/2本分 |

1 かきは塩水(分量外)で振り洗いし、クッキングペーパーなどで水気をふき取ったら、塩を振り、小麦粉をまぶす。

2【香草パン粉を作る】

フライパンにオリーブオイル(またはバター)・にんにくを入れ
香りが出るまで弱火でじっくりと炒めたら、パン粉・パセリ・
赤唐辛子を加え、パン粉がきつね色になるまで炒め、
一旦取り出す。

3 同じフライパンにオリーブオイル大さじ1(またはバター)を
熱し、**1**をこんがりと焼いたら、**2**を加えてからめ、取り出す。

4 モツァレラチーズを**3**の上にのせてピックで刺す。

5 皿にトマトソースを敷いたら、**4**を置き、塩・黒こしょう・
オリーブオイル適量(分量外)をかける。

汚れやぬめり、生臭さをとるために
かきなどの貝類をザルなどに入れ、
3%くらいの濃度の塩水につけて、
ゆすりながら手で軽く混ぜて洗うこと。

カロリー(1本分)
103kcal

食塩相当量(1本分)
0.6g

四群点数
(1本分)

1群

2群

3群

4群

※1日の目標値に対する目安。



※写真はすべてイメージです。



濃厚テリーヌの カナッペ

材料
(4人分)

- ・アヲハタ 塗るテリーヌ3種 … 各小さじ4
- ・ロースハム……………4枚
- ・クリームチーズ……………4切(約70g)
- ・スマートサーモンスライス……………4切
- ・バゲット(厚さ1cmに切る)……………1/2本
- ・オリーブオイル……………適量
- ・グリーンレタス……………適量
- ・ブラックオリーブ(輪切り)……………2個
- ・レモンの薄切り(8等分に切る)……………1枚
- ・飾り用ハーブ(バジル・ディル・チャービルなど)……………適量
- ・アボカド(厚さ5mmの薄切りにし、レモン汁をかける)……………1/4個

【かきのムニエル】

- ・かき(加熱用)(振り洗いする)……………4個(小粒なら8個)
- ・塩……………ひとつまみ
- ・粗びき黒こしょう……………少々
- ・小麦粉……………適量
- ・にんにく(みじん切り)……………1/2片
- ・オリーブオイル……………大さじ1

【ミニトマトのバルサミコ風味】

- ・ミニトマト(ヘタを取り、水気を拭いておく)……………8個
- ・オリーブオイル……………大さじ1/2
- ・にんにく(みじん切り)……………1/2片
- ・塩……………ひとつまみ
- ・粗びき黒こしょう……………少々
- ・バルサミコ酢……………大さじ1

作り方

- 1 バゲットの表面に薄くオリーブオイルを塗り、オーブントースターで3分程焼く。

2 【かきのムニエル】

- かきに塩・黒こしょうを振り小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れ、中火で炒めたら、かきを加えて表面がカリとなるまで焼く。

3 【ミニトマトのバルサミコ風味】

- フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて中火で炒めたら、ミニトマトを加えて更に炒め、温まってきたら、バルサミコ酢・塩・黒こしょうを加えて煮詰める。

- 4 バゲットにお好みの「塗るテリーヌ」と具材をトッピングする。

カロリー(1人分)
302kcal

食塩相当量(1人分)
2.9g

※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。

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。

※写真はすべてイメージです。

ガボーリックオーブン焼き黒こしょう味



参考:キリンレシピノート「おつまみ道場」料理レシピ検索 しゅふしゅふーず

材料(2人分)

作り方

- ・ピザ生地(直径約18cm)………1枚
- ・ピザソース……………60g
- ・にんにく(みじん切り)………1/2片
- ・パルメザンチーズ……………大さじ1
- ・オリーブオイル……………大さじ1/2
- ・生ハム……………6枚

サラダ

- ・モッツアレラチーズ(一口大にちぎる)…50g
- ・黒オリーブ(薄い輪切りにする)………2個
- ・ルッコラ(長さを3等分に切る)………30g
- ・グリーンレタス(一口大にちぎる)……………30g
- ・ミディトマト(縦に6等分する)……………1個

ドレッシング(混ぜる)

- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・レモン汁……………15mL
- ・塩……………小さじ1/3
- ・砂糖……………小さじ1/2
- ・粗びき黒こしょう……………適量

1 ピザ生地にピザソースを塗り、にんにく・パルメザンチーズを散らし、オリーブオイルをかけたら、220度に予熱したオーブンで約7分焼く。

2 ボウルにドレッシングを入れ、サラダの材料を加えて和える。

3 **1**に**2**・生ハムをのせる。

※生地が温かいうちにお召し上がりください。

カロリー(1人分) | 食塩相当量(1人分) | 四群点数(1人分)
320kcal | 2.1g | 1群 2群 3群 4群

※1日の目標値に対する目安。※写真はすべてイメージです。

材料(4人分)

作り方

- ・豚肉かたロースかたまり(焼く30分前に冷蔵庫から出す)………約400g
- ・にんにく(すりおろす)……………1片
- ・塩……………小さじ1
- ・粗びき黒こしょう……………適量
- ・じゃがいも……………2個

サラダ

- ・グリーンレタス(一口大にちぎる)…60g
- ・ミニトマト(半分に切る)……………4個
- ・たまねぎ(薄切りにして水にさらす)…1/4個
- ・クリームチーズ(1.5cm角に切る)…2個(約40g)

ドレッシング(混ぜる)

- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・酢……………大さじ1
- ・塩……………小さじ1/3
- ・砂糖……………小さじ1/3

1 豚肉をフォークで何箇所か刺し、にんにくをまんべんなく塗り、塩・黒こしょうをすり込む。

2 じゃがいもは皮付きのまま濡れたキッチンペーパーで包み、ラップでくるんで電子レンジ(600W)で約8分加熱したら、1個を2等分しておく。

3 天板にクッキングシートを敷き、**1・2**を並べる。180度に予熱したオーブンで約35分焼く。焼けた後も余熱で5分程置いておく。
※焦げないように様子を見て焼き時間は調節してください。

4 ボウルにドレッシングを入れ、サラダの材料をすべて入れて和え、皿に盛る。

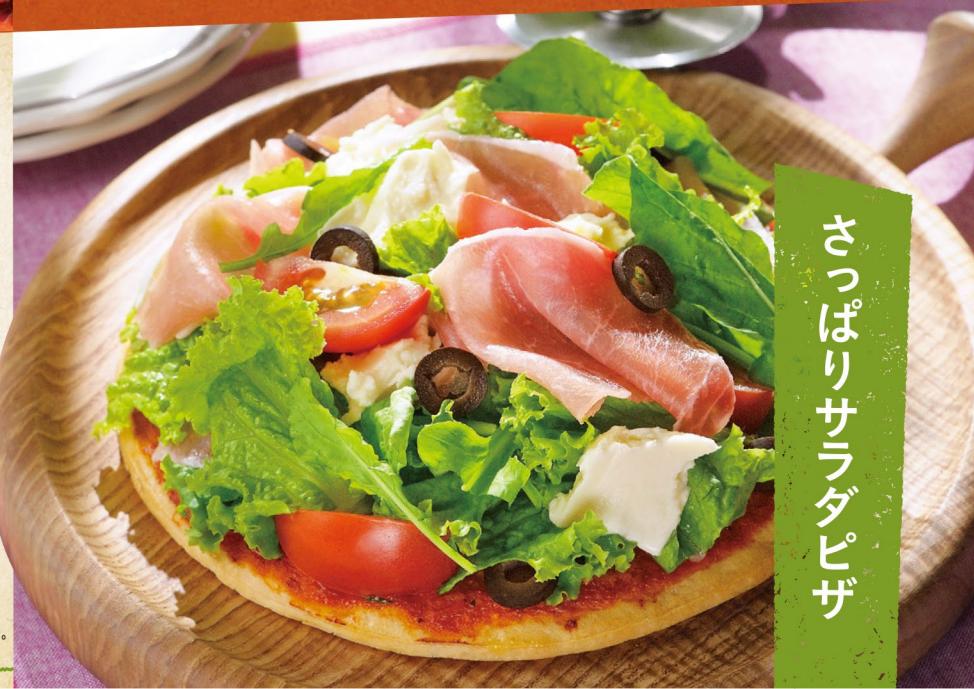
5 **3**の肉は食べやすい大きさに切り、**3**のじゃがいもと一緒に**4**の皿に盛り付ける。

カロリー(1人分)
365kcal

食塩相当量(1人分)
1.9g

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。



さつぱりサラダピザ

まぐろとすだちの あつさりカルパッチャヨ



材料（2人分）

- ・若どりもも肉 1枚
- ・大葉 2枚
- ・いり白ごま 少々

味噌ダレ（混ぜる）

- ・味噌 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・すり白ごま 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・一味唐辛子 小さじ1/3

作り方

- 1 鶏肉は皮の方が火が通りやすいので、身の方に切れ目を何本か入れ、火を通しやすくする。肉は味噌ダレに30分程漬けておく。
- 2 1の表面についたタレを落とし、魚焼きグリル（またはオーブントースター）に皮目を上にして入れ、火が通るまで約8分焼く。
- 3 味噌ダレを2の皮目の面に塗り、少し焦げ目がつく程度にグリルで焼いて、食べやすい大きさに切る。
- 4 皿に大葉を敷き、3を盛り付け、白ごまを振る。

カロリー（1人分） | 食塩相当量（1人分） | 四群点数（1人分）
445kcal | 2.5g | 1群 2群 3群 4群

※写真はすべてイメージです。

材料（4人分）

- | | | | |
|-------------------|------------|-------------|---------------|
| ・まぐろ刺身用（厚さ1cmに切る） | 150g | ・塩・砂糖 | 各小さじ1/2 |
| ・かぶ（皮をむき厚さ5mmに切る） | 2個 | ・すだち（薄い輪切り） | 1個 |
- ドレッシング（混ぜる）**
- | | | | |
|--------------|------------|-------------|--------------|
| ・たまねぎ（みじん切り） | 1/4個 | ・ミツカン カンタン酢 | 大さじ2 |
| ・大葉（みじん切り） | 5枚 | ・すだち果汁 | 1個分 |
| ・しょうゆ | 大さじ2 | ・オリーブオイル | 大さじ1 |
| | | ・砂糖 | 小さじ1/2 |

作り方

- 1 かぶに塩・砂糖をまぶしてしばらく置き、水気が出たらクッキングペーパーなどでしっかり拭いておく。
- 2 皿に1・まぐろを交互に並べ、ドレッシングをかけ、すだちを添える。

カロリー
(1人分)
100kcal

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。



鶏もも肉のごま味噌焼き