

ぶなしめじで かさ増し!

回鍋肉



材料/4人分

- 豚肉ばらスライス(幅5cmに切る) ……200g
- キャベツ(一口大のざく切り) …… 300g
- ぶなしめじ
(石づきをとり小房にわける) ……1袋(100g)
- にんじん(短冊切り) ……1/2本(70g)
- ピーマン(乱切り) ……2個
- 長(白)ねぎ(幅1cmの斜め切り) …… 40g
- 味の素「Cook Do[®]」回鍋肉用 ……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を中火で熱し、キャベツを炒めたら皿にとる。同じフライパンに油大さじ1を加えて中火で熱し、ぶなしめじ・にんじん・ピーマンを炒め皿にとったら、豚肉・長(白)ねぎを入れて炒める。
- ② 肉に焼き色がついたら一旦火を止め、「Cook Do[®]」を加え再び中火で炒めて、豚肉によくからませる。①でとっておいた野菜を戻し入れ炒め合わせ、皿に盛る。

カロリー(1人分):
337kcal

食塩相当量(1人分):
1.2g

かきでアレンジ! 豚バラ白菜



材料/4人分

- 豚肉ばらスライス(一口大に切る)・・・200g
- 白菜(一口大に切る) …… 1/8株 (350g)
- かき(むき身)・加熱用……………100g
- 片栗粉…………… 小さじ2
- かまぼこ(いちょう切り)…………… 1/2本
- 水……………150ml
- A ● 味の素「Cook Do® きょうの大皿」
豚バラ白菜用 …… 1箱
- サラダ油…………… 大さじ1

作り方

- ① かきは塩水(分量外)でふり洗いをし、キッチンペーパーで水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンを熱し、豚肉・①を入れて炒め、一旦皿にとる。
- ③ 同じフライパンに油を熱し、白菜を入れて中火で炒める。白菜に火が通ったら、一旦火を止め②を戻し入れ、かまぼこ・Aを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③を再び中火にかけ、焦げつかないように時々混ぜ、とろみがつくまで約5分煮たら皿にとる。

カロリー(1人分):
305kcal

食塩相当量(1人分):
2.3g

はるさめでかさ増し! 肉みそキャベツ



※写真はイメージです。

材料/4人分

- 牛豚ミンチ…………… 200g
- キャベツ(小さめの一口大に切る)
…………… 1/4個(300g)
- 薬味ねぎ(長さ4cmに切る)…… 1/2束(50g)
- 緑豆はるさめ(乾燥)
(ぬるま湯で戻し食べやすい長さに切る)… 40g
- 味の素「Cook Do[®] きょうの大皿」
肉みそキャベツ用…………… 1箱
- サラダ油…………… 大さじ1

作り方

- ① フライパンに油を熱し、キャベツを強火で炒めたら皿にとる。
※キャベツの分量が多い場合は2回にわけて炒める。
- ② フライパンを熱し、牛豚ミンチを入れて中火でほぐすように炒める。火が通ったら一旦火を止め、「Cook Do[®]」を加え、再び火にかけ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を戻し入れ、薬味ねぎ・はるさめを加えて炒め合わせ、皿に盛る。

カロリー(1人分):
241kcal

食塩相当量(1人分):
1.2g

こんにゃくでかさ増し! 豚バラ大根



材料/4人分

- 豚肉ばらスライス(一口大に切る)・・・200g
- 大根(幅1cmのちょう切り)・・・1/3本(300g)
- こんにゃく(手で一口大にちぎり下茹で)
..... 1枚(250g)
- ┌ ● 味の素「Cook Do® きょうの大皿」
A 豚バラ大根用..... 1箱
- └ ● 水..... 1/2カップ(100ml)
- サラダ油..... 大さじ1
- きぬさや(茹でて半分に斜め切り)..... 適量

作り方

- ① フライパンに油を中火で熱し、大根・こんにゃくを入れて炒め、全体に軽く焼き色をつけたら皿にとる。
- ② フライパンを熱し、豚肉を炒め火が通ったら、一旦火を止め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、煮立ったらふたをして弱火で10分煮る。
- ④ ③のふたをはずしたら強火にし、煮汁をからめたら皿に盛り、きぬさやを散らす。

カロリー(1人分):
273kcal

食塩相当量(1人分):
1.4g

寒さをのりきるあったかスープ

鶏だし!
ふんわり玉子の
中華風雑煮



カロリー(1人分):197kcal
食塩相当量(1人分):3.1g

材料/2人分

- 切り餅 2個
 - 長(白)ねぎ(小口切り) 5cm
 - 溶き卵 1個分
- A
- 水 3カップ(600ml)
 - 味の素「Cook Do®
香味ペースト」(塩)
..... 2周(17g)※

作り方

- ① 餅はオーブントースターで焼く。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、ねぎを加える。
- ③ 煮立ったら、溶き卵を混ぜながら糸状に流し入れ、火を止め、箸でそっと混ぜる。
- ④ ③を器に盛り、①をのせる。
※「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。)

材料/2人分

カロリー(1人分):54kcal
食塩相当量(1人分):0.8g

- チンゲン菜(ザク切り) 1株(100g)
 - まいたけ(食べやすい大きさにほぐす)
..... 1/2パック(50g)
 - たら(一口大に切る) 1切(100g)
- A
- 水 1/2カップ(300ml)
 - 味の素「丸鶏がらスープ」
..... 小さじ1
 - すりおろししょうが 小さじ1/4
 - ごま油 少々

作り方

- ① 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらチンゲン菜・まいたけ・たらしょうがを加える。
- ② 全体に火が通ったら器に取りわけ、ごま油を加える。



たらとチンゲン菜の
中華スープ

冷凍青汁と旬のみかんを使った

冬のスムージー

寒い冬にはレンジでほんのり温めて、温かスムージーにするのもおすすめ。

材料

- ファンケル
本搾り青汁プレミアム冷凍…1袋(100g)
- みかん……………1個
- バナナ……………大1本
- りんごジュース……………1/4カップ(50ml)
- しょうが……………1/2片

作り方

半解凍した青汁と一緒にミキサーに
かけるだけ!