

食感がおいしい棒餃子



カロリー(1人分)
241kcal

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。

※写真はイメージです。

材料(餃子16個分:4人分)

<餃子あん>

- ・豚ミンチ 200g
- ・キャベツ(みじん切り) 150g

- | | |
|------------------|---------------------|
| ・しょうゆ.....大さじ1/2 | ・にんにく(すりおろす).....2片 |
| ・砂糖.....大さじ1/2 | ・しょうが(すりおろす).....1片 |
| ・料理酒.....小さじ1 | ・ごま油.....小さじ1/2 |
| A | ・こしょう.....少々 |

- | | |
|-------------------------------------|----------------|
| ・アスパラガス.....4本 | ・餃子の皮.....16枚 |
| ・たけのこ(水煮)
(スティック状に16本切る).....60g | ・サラダ油.....大さじ1 |

作り方

- ① キャベツは塩小さじ1/2(分量外)を振って軽くもみ、しばらく置く。アスパラガスは下半分の皮をピーラーでむき、縦・横4等分に切る。
- ② ①のキャベツの水気をしっかり絞ってボウルに入れ、豚肉・Aを加えて練り、16等分にする。
- ③ 餃子の皮の中心部に②をのせて広げ、①のアスパラガスかたけのこを2本置いたら、端から巻いて棒状にし、巻き終わりの皮に水をつけて留める。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を並べ中火で約3分焼く。焦げ目がついたら裏返し、水大さじ2(分量外)をふりかけてふたをし、弱火で約4分蒸し焼きにする。
- ⑤ ふたをとり、強火で1~2分皮がカリッとするまで焼いたら、皿に盛りつける。お好みでトマトを添え、しょうゆや酢・ラー油をつけてお召し上がりください。

材料(4人分)

- ・餃子(水餃子でも).....20個
- ・にんにく(輪切り).....2片
- ・ごま油.....大さじ1
- ・豚ミンチ.....100g
- ・大根(厚さ5mmのいちょう切り).....1/4本(200g)

- A
 - ・水2・1/2カップ(500mL)
 - ・鶏がらスープの素小さじ2・1/2

- ・味の素「Cook Do®」
四川式麻婆豆腐用3~4人前.....1箱
- ・たけのこ(水煮)(厚さ5mmに切る).....150g
- ・しいたけ(石づきを落とし薄切り).....2枚
- ・にら(長さ3cmに切る).....1/2束(50g)
- ・乾燥緑豆春雨(熱湯で戻し食べやすい大きさに切る).....20g

作り方

- ① 鍋にごま油・にんにくを入れ、中火で香りが出るまで炒めたら豚肉を加え、色が変わまるまでさらに炒める。
※土鍋で炒める場合は、急な加熱をするとひびが入ることがあるので弱火で温めてから炒めてください。
- ② ①に大根・Aを加えて火にかけ、煮立ったら「Cook Do®」・たけのこ・しいたけ・餃子を加えて煮る。
- ③ ②にある程度火が通ったら、にら・春雨を加えて一煮立ちさせる。お好みでパクチー(香菜)をのせる。

スタミナ麻婆餃子鍋



※写真はイメージです。

カロリー(1人分)
356kcal食塩相当量(1人分)
3.1g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。

ガーリックチップ入り 厚切り贅沢回鍋肉



カロリー(1人分)
409kcal

食塩相当量(1人分)
1.2g

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。

材料(4人分)

- ・豚肉かたロース
かたまり……………400g
- ・長(白)ねぎ(青い部分と白い部分に切り分け、白い部分は幅1cmの斜め切り)…1本分
- ・しょうが
(皮つきのまま薄切り)…1/2片
- ・料理酒……………適量
- ・キャベツ(一口大のざく切り)…200g
- ・ピーマン(乱切り)………1個
- ・パプリカ(赤)(乱切り)…1個
- ・味の素「Cook Do®」
回鍋肉用3~4人前…1箱
- ・にんにく(輪切り)………3片
- ・オリーブオイル………大さじ2

作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、豚肉・長(白)ねぎの青い部分・しょうが・料理酒を入れる。沸騰したらアクを取り、弱火で30~40分茹でる。肉に竹串を刺して赤い汁が出なくなったら火を止めて取り出し、そのまま冷ましたら厚さ1cmに切る。
※長(白)ねぎの青い部分は、豚肉の臭み取りのために入れています。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、弱火でにんにくを炒めてガーリックチップを作る。
※フライパンを傾け、にんにくが焦げないようゆっくりローストする。きつね色になったら小皿等に上げておく。
- ③ ②の残った油を再び熱し、キャベツ・ピーマン・パプリカ・長(白)ねぎの白い部分を炒めたら皿にとる。
- ④ ③のフライパンに①の豚肉を入れて炒め、肉に軽く焼き色がついたら一旦火を止め、「Cook Do®」を加えて再び中火で炒め、豚肉によくからませる。
- ⑤ ④に③を戻し入れ、炒め合わせ、皿に盛りつけ、②を散らす。



ユーリンチー

春野菜と鶏肉の油淋鶏

材料(4人分)

・鶏もも肉	……………2枚
下味	
・しょうゆ	……………小さじ2
・しょうが汁	……………小さじ1
・片栗粉	……………大さじ3
・スナップえんどう(筋を取る)	……………12本
・パプリカ(赤・黄)(乱切り)	……………各1/3個
・たけのこ(水煮)	(乱切りにし水気をふく)…80g

タ・しょうゆ・酢・砂糖	……………各大さじ1・1/2
レ	(混・長(白)ねぎ(みじん切り)…1/2本
・にんにく(みじん切り)…1片	ぜ・にんにく(みじん切り)…1片
・しょうが(みじん切り)…1/2片	

作り方

- ① 鶏肉は厚い部分を切り開いて厚みを均等にし、下味をもみ込み約30分置く。
- ② ①に片栗粉をまぶす。フライパンに油を深さ2cmほど(分量外)入れ約170度に熱し、スナップえんどう・パプリカ・たけのこをそれぞれ約30秒揚げ、取り出したら油を切る。
- ③ 鶏肉の皮目を下にして②のフライパンに入れ、約3分揚げたらひっくり返す。おたまなどで皮に油をかけながら更に約4分揚げて火を通す。
- ④ ③の鶏肉の油を切り、食べやすい大きさに切ったら、皿に盛り、②の野菜を盛りつける。食べる直前にタレをかける。

カロリー(1人分)
380kcal

食塩相当量(1人分)
1.5g

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。

たらと春野菜の甘酢あんかけ

材料(4人分)

・生たら切身	……………4切	・菜の花	（長さを半分に切る）	……………6本
・塩・こしょう	……………少々	甘酢あん		
・小麦粉	……………大さじ2	・にんにく(輪切り)	……………1片	・にんじん(千切り)…1/4本
・サラダ油	……………大さじ1	・ごま油	……………大さじ1	・たまねぎ(薄切り)…1/4個
・たけのこ(水煮)	(厚さ5mmに切る)…100g	・片栗粉(水大さじ1で溶く)	……………大さじ1	・しょうゆ・酢・砂糖
		A・鶏がらスープの素	……………小さじ1/2	……………各大さじ2
				・水…3/4カップ(150ml)

作り方

- ① たらはキッチンペーパーで水気をとり、塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、中火で①の両面をこんがりと焼き、器に盛る。
- ③ ②のフライパンにごま油・にんにくを入れて中火で熱し、香りがしてきたらにんじん・たまねぎを入れて約1分炒めたら、たけのこ・菜の花を加えザッと炒め、Aを加えて約2分煮る。
- ④ ③に水溶き片栗粉を回し入れて手早く混ぜ、とろみがつくまで煮たら、②にかける。

カロリー(1人分)
194kcal

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。

材料(4人分)

- ・あさり(砂抜きし、殻をこすり合わせて洗う) 200g
- ・にんにく(みじん切り) 2片
- ・赤唐辛子 1本
- ・オリーブオイル 80ml
- ・そら豆(約1分茹で、薄皮をむく) 10個
- ・マッシュルーム(半分に切る) 4個
- ・ミニトマト(半分に切る) 4個
- ・パセリ(みじん切り) 適量

作り方

- ① フライパンにオリーブオイル・にんにく・唐辛子を入れて弱火で熱し、香りがしてきたら水切りしたあさりを加えてふたをし、中火で約4分 揺すりながら火を通す。
- ② あさりが開いたら、そら豆・マッシュルーム・ミニトマトを加え、再びふたをして約2分加熱する。野菜に火が通ったら皿に盛る。
- ③ ②にパセリをちらす。
お好みでバゲットをそえる。

あさりとそら豆のアヒージョ



※写真はイメージです。

カロリー(1人分)
190kcal食塩相当量(1人分)
1.1g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。

菜の花と鶏肉の和風ペペロンチーノ



カロリー(1人分)
654kcal

食塩相当量(1人分)
0.9g

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。

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- ・スペaghetti 1.6mm 180g
- ・鶏肉もも角切り 150g
- ・菜の花(半分に切る) 4本
- ・キャベツ(ざく切りにする) 150g
- ・たけのこ(水煮)(5mmの厚さに切る) 60g
- ・にんにく(輪切り) 2片
- ・赤唐辛子(小口切り) 1本
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2

作り方

- ① フライパンにオリーブオイル少々(分量外)を熱し鶏肉を入れて、焦げ目がつくまで焼き、取り出してください。
- ② ①のフライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて弱火で熱し、香りがしてきたら唐辛子・キャベツ・たけのこを加えて軽く炒める。
- ③ 鍋に2ℓの湯(分量外)を沸かし、大さじ1/2の塩(分量外)を入れてスペaghettiを茹でる。パッケージに記載の時間の2分前になつたら菜の花を入れ、一緒に約1分茹で、ザルにあける。茹で汁は少し取っておく。(スペaghettiは規定の時間より少し早めに上げる)
- ④ ②に①の鶏肉・③・茹で汁大さじ2を加えてからめたら、しょうゆも加えて強火でサッと炒め、皿に盛る。



てんてこ舞い春野菜の塩麹ポトフ

材料(4人分)

・鶏手羽元8本	・じゃがいも (皮つきのまま半分に切る)2~3個(200g)	・水4カップ(800ml)
・塩麹(下味用)大さじ2	・こしょう少々	・豚肉ばらスライス (食べやすい大きさに切る)200g
・キャベツ(4等分に切る)1/4個	・塩麹(スープ用)大さじ2~3	・パプリカ(赤・黄)(細切り)各1/4個
・たまねぎ(4等分に切る)1個	※塩麹は煮詰まり具合に 合わせて調整してください。	・にんにく(半分に切る).....2片	・キャベツ(千切り)200g
		・スナップえんどう(筋を取る)8本	・みずな(幅4cmに切る)1/2束(100g)	・たまねぎ(薄切り)1個	・かぶ(縦に8等分に切る).....2個

作り方

- ① 鶏手羽元に塩麹(下味用)をからめ、約30分置く。
- ② 大きめの鍋にスナップえんどう以外の野菜・水・①を塩麹ごと入れて火にかけ、沸騰したらふたをして弱火で約40分煮る。お好みでタイムなどを一緒に煮込む。
- ③ ②にスナップえんどうを加え2~3分煮たら、こしょう・塩麹(スープ用)で味付けし、器に盛る。

カロリー(1人分) 食塩相当量(1人分)
291kcal 1.7g

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。

フライパンで春色蒸し鍋

材料(4人分)

・豚肉ばらスライス (食べやすい大きさに切る)200g	・にんじん(千切り)1/2本
・パプリカ(赤・黄)(細切り)各1/4個	・にんにく(輪切り)1片
・キャベツ(千切り)200g	・料理酒大さじ2
・みずな(幅4cmに切る)1/2束(100g)		・水大さじ2

作り方

- ① フライパンに、キャベツ・たまねぎを敷き、にんじん・パプリカ・みずな(半量)・かぶを散らすように並べる。
- ② ①の上に豚肉を並べ、にんにくを散らし、中央に残りのみずなをのせる。
- ③ ②に料理酒・水を振り、ふたをして強火にかけ、沸騰したら弱めの中火にして10~15分加熱し、肉・かぶに火が通るまで蒸す。
※食べるときはぽん酢などをつけて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)
260kcal 0.1g

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。



焼肉のシメに おこげがおいしい 焼ラーメン

材料(2人分)

- ・サンヨー食品 塩らーめんが焼肉になりました
焼肉のたれ & メの焼ラーメンセット
.....麺1玉、たれ1パック、切り胡麻適量
- ・牛・豚などの残った肉 40g
- ・残った野菜(キャベツやたまねぎなど)
.....約140g
- ・にんにく(輪切り) 1片
- ・水 1カップ(200ml)

作り方

- ① ホットプレートに水を注ぎ、最大出力で加熱し、沸騰したら麺・肉・野菜・にんにくを入れ、ふたをして約2分蒸らす。
- ② ふたを開けて麺を裏返し、少しづつ麺をほぐしながら炒める。
- ③ 水気がなくなったらそれを加え、よく混ぜ合わせ、麺に焼き目をつける。
※香ばしいおこげができるまで焼いてください。
(麺を入れて13分くらいが目安)
- ④ ③に切り胡麻をかける。