



メイン食材  
**キャベツ**  
調理時間 約20分  
1人あたり 323kcal

## 回鍋肉

17W

H29.6.19~

### 材料(4人分)

- ・キャベツ・・・・・・・・・・ 300g
- ・ピーマン・・・・・・・・・・ 2個
- ・長ねぎ・・・・・・・・・・ 40g
- ・豚バラ薄切り肉・・・・・・・・ 200g
- ・味の素 Cook Do 回鍋肉・・・・ 1箱
- ・サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ2

### 作り方

- ① キャベツは一口大のざく切り、ピーマンは乱切り、長ねぎは1cm幅の斜め切りにし、豚肉は5cm長さに切ります。
- ② 熱したフライパンに油大さじ1を入れ、キャベツとピーマンの半量を炒め、皿に取ります。残り半量も同様に炒め、皿に取り、豚肉、長ねぎを入れて炒めます。
- ③ 豚肉に焼き色がついたらいったん火を止め、CookDoを加え、再び中火で炒めて豚肉によくからませます。
- ④ ③に②の野菜を戻し入れ、炒め合わせます。

POINT 野菜は炒めすぎに注意して、歯ごたえとボリュームを残すように仕上げましょう。



17W H29.6.19~



メイン食材  
**かつお**  
調理時間 約20分  
1人あたり 155kcal

## かつおの中華風サラダ

17W

H29.6.19~

### 材料(2人分)

- ・かつお(刺身用)・・・・・・・・ 180g
- ・にんじん・・・・・・・・・・ 適量
- ・大根・・・・・・・・・・ 適量
- ・きゅうり・・・・・・・・・・ 適量
- <ドレッシング>
- ・ミツカン 味ぽん®・・・・・・ 大さじ2
- ・7プレミアム 純正ごま油・・・・ 適量
- ・しょうが・・・・・・・・・・ 適量

### 作り方

- ① にんじん、大根、きゅうりは千切りにします。
- ② 皿にかつお、①を盛り付けます。
- ③ しょうがはみじん切りにします。
- ④ ③、味ぽん、ごま油を混ぜて<ドレッシング>を作り、②にかけます。

POINT ドレッシングにお好みでにんにくを加えてもおいしくいただけます。



17W H29.6.19~



メイン食材  
**豚ブロック肉**  
調理時間 約50分  
1人あたり 539kcal

## 豚の角煮~中華風~

17W

H29.6.19~

### 材料(4人分)

- ・豚ブロック肉・・・・・・・・ 500g
- ・7プレミアム 純粋はちみつ・・・・ 小さじ2
- ・チンゲン菜・・・・・・・・・・ 2株(200g)
- <A>
- ・水・・・・・・・・・・ 2カップ
- ・しょうが・・・・・・・・・・ 1かけ分
- <B>
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ・7プレミアム 純粋はちみつ・・・・ 大さじ1
- ・味の素 Cook Doオイスターソース・・ 大さじ1
- ・酒・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・7プレミアム 国産米100%純米本みりん500ml・・ 小さじ2
- ・味の素 Cook Do熟成豆板醤・・・・ 小さじ1/2
- ・味の素・・・・・・・・・・ 少々

### 作り方

- ① 豚肉は1cm幅に切り、はちみつをからめます。チンゲン菜は茹でて冷水にとり、水気を切って食べやすい大きさに切ります。しょうがは薄切りにします
- ② フライパンに①の豚肉を入れ、両面に焼き色がつくまで焼きます。キッチンペーパーで余分な脂をふき取り、<A>を加えます。
- ③ 煮立ったら、<B>を加えて落としぶたをし、弱火で30~40分、時々上下を返しながらか、煮汁がほとんどなくなるまで煮込みます。
- ④ 皿に①のチンゲン菜、③を盛ります。

POINT ・豚肉を焼くときの余分な脂はしっかりふき取りましょう。  
・<B>を加えて煮込む際は、火加減に注意しましょう。



17W H29.6.19~



メイン食材  
**メロン**  
調理時間 約10分  
1人あたり 108kcal

## メロンのビネガードリンク

17W

H29.6.19~

### 材料(2人分)

- ・メロン・・・・・・・・・・ 200g
- ・7プレミアム リンゴ酢
- または ミツカン リンゴ酢・・・・ 大さじ2
- ・はちみつ・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ・7プレミアム 炭酸水・・・・・・・・ 450ml
- ・ミント・・・・・・・・・・ お好みで

### 作り方

- ① メロンは食べやすい大きさに切ります。
- ② リンゴ酢とはちみつを混ぜてよく溶かし、炭酸水で割ります。
- ③ グラスに①を入れ、②を注ぎます。お好みでミントを飾ります。

POINT メロンは丸くくり抜くと、かわいらしく仕上がります。



17W H29.6.19~