



メイン食材  
アスパラガス

調理時間 約 10分  
1人あたり 103kcal

52W

H30.2.19~

材料(2人分)

- ・アスパラガス..... 4本
- ・レタス..... 2枚
- ・コーン..... 50g
- ・ほぐしサラダチキン.....1パック(80g)
- ・キューピー 深煎りごまドレッシング
- ・ピリ辛テイスト..... 大さじ1

作り方

- ① アスパラガスはピーラーで下半分の皮をむいて食べやすい大きさに切り、塩茹で(塩分量外)にします。
- ② レタスは一口大にちぎって水にさらし、水分を切っておきます。
- ③ ①、コーン、サラダチキンをボウルに入れ、ドレッシングで和えます。
- ④ 器にレタスを敷き、そのうえに③を盛り付けます。

POINT 冷凍のアスパラガス、コーンを使用する場合は、しっかり水気を切りましょう。



52W H30.2.19~



メイン食材  
えび

調理時間 約 20分  
1人あたり 716kcal

52W

H30.2.19~

材料(2人分)

- ・むきえび..... 8尾
- ・豚バラ薄切り肉..... 60g
- ・いか(胴)..... 40g
- ・キャベツ..... 200g
- ・玉ねぎ..... 1/2個
- ・にんじん..... 1/3本
- ・もやし..... 100g
- ・紅かまぼこ..... 40g
- ・焼きそば用蒸し麺..... 2玉
- ・味の素
- ・Cook Do®香味ペースト..... 24cm(17g)
- ・水..... 600ml
- ・フレミアム 純正ごま油..... 大さじ1

作り方

- ① むきえびは背ワタを取り、豚肉は一口大に切ります。いかは皮をむいて表面に格子状の切り込みを入れ、一口大に切ります。
- ② キャベツは一口大に切り、玉ねぎは薄切りにします。にんじん、紅かまぼこは短冊切りにします。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉、むきえび、いかの順に入れて炒め、色が変わったら、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、かまぼこ、もやしを加えて炒めます。
- ④ 香味ペーストを加えて炒め合わせ、水を加えます。煮立ったら、麺を加えてひと煮立ちさせます。

POINT 最後にひと煮立ちさせることで、具材と麺にスープが染み込み、おいしく仕上がります。



52W H30.2.19~



メイン食材  
豚切落とし肉

調理時間 約 15分  
1人あたり 231kcal

52W

H30.2.19~

材料(2人分)

- ・豚切落とし肉..... 100g
- ・レタス..... 1枚
- ・キムチ..... 40g
- ・ライスペーパー..... 3枚
- ・春雨(乾燥)..... 10g
- ・エバラ 黄金の味..... 大さじ2
- ・フレミアム 純正ごま油..... 適量

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒めて黄金の味で味付けします。
- ② 春雨は熱湯につけてもどします。
- ③ ライスペーパーを水でもどして広げ、①、②、キムチ、ちぎったレタスをのせ、巻いて出来上がりです。

POINT 大葉やパクチーを入れてもおいしくいただけます。



52W H30.2.19~



メイン食材  
牛豚ひき肉

調理時間 15分  
1人あたり 324kcal

52W

H30.2.19~

材料(3~4人分)

- ・牛豚ひき肉..... 150g
- ・じゃがいも..... 400g(中4個)
- ・玉ねぎ..... 100g(中1/2個)
- ・フレミアム 油を吸いにくい 細目パン粉..... 30g
- ・しょうゆ..... 小さじ1
- ・みりん..... 大さじ1
- ・牛乳..... 大さじ1
- ・オリーブオイル..... 大さじ2
- ・塩..... 小さじ1/2
- ・コショウ..... 少々
- ・パセリ(みじん切り)..... 適量
- ・フレミアム トマトケチャップ
- または デルモンテ リコピンリッチ トマトケチャップ..... 適量

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて4等分に切り、ラップで包んで、電子レンジ(600W)で6分加熱し、熱いうちにつぶします。
- ② フライパンにパン粉を入れて乾煎りし、キツネ色になったら取り出します。
- ③ フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱し、玉ねぎを炒め、火が通ったらひき肉を加えて炒め、しょうゆ、みりん、塩、コショウを加えて炒め合わせます。
- ④ ①のじゃがいもに、③と牛乳を加えて混ぜます。
- ⑤ 耐熱の器に④を敷きつめて平らにし、②のパン粉をふって、オリーブオイル(大さじ1)をまわしかけます。オーブントースターでこんがり焼いたら、パセリをふり、ケチャップをかけていただきます。

POINT ・じゃがいもの水分によって、牛乳の量を調節するようにしましょう。  
・電子レンジの加熱時間は様子を見ながら調節するようにしましょう。



52W H30.2.19~