



ほたてとコーンのクリームシチュー



材料(4人前)		1食・235kcal	
・ほたて	8個	・バター	適量
・玉ねぎ	1個	・塩・こしょう	少々
・にんじん	1本	・水	400ml
・パセリ	適量	・ホワイトソース	1缶
・牛乳	200ml	・十勝コーン ホール	1缶
・コンソメスープの素	1個		

- 作り方**
- 1 ほたては塩・こしょうをして、バターを熱したフライパンで両面焼いて取り出しておく。
 - 2 にんじんは乱切り、玉ねぎはくし形切りにする。
 - 3 鍋にバターを熱して②を炒める。野菜にバターがまわったら水とコンソメスープの素を加えてにんじんがやわらかくなるまで煮込む。
 - 4 にんじんがやわらかくなったらホワイトソース、汁気をきったコーン、牛乳、①を加える。
 - 5 塩・こしょうで味をととのえ、お好みで最後にバターを加えて器に盛りつけて、みじん切りにしたパセリを散らしてできあがり。

この商品を使って
バターを使って本格的に仕上げたホワイトソースに、牛乳をたっぷり加えた濃厚でなめらかなホワイトソースです。

●キュービー ホワイトソース 245g



ぎゅーとら アドバイス!



コクのあるクリームシチューは家族にも大好評! たくさんの野菜と一緒にほたてを入れた、リッチな一品です。

※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。



丸ごとマッシュルームのビーフシチュー



材料(4人前)		1食・646kcal	
・牛肉(シチュー用)	400g	・塩・こしょう	少々
・玉ねぎ	1個	・サラダ油	適量
・じゃがいも	2個	・水	400ml
・にんじん	1本	・ドミグラスソース	1缶
・ブロッコリー	1/2株	・サラダクラブ	
・コンソメスープの素	1個	・マッシュルーム(ホール)	1袋

- 作り方**
- 1 牛肉はひと口大に切り、塩・こしょうをする。
 - 2 玉ねぎはくし形切りにする。皮をむいたじゃがいもとにんじんは食べやすい大きさに切り、じゃがいもは水にさらして水気をきる。
 - 3 フライパンに油をひいて熱し、①の肉を色が変わるまで炒める。
 - 4 厚手の鍋に油をひいて熱して②を炒め、水、コンソメスープの素、ドミグラスソース、③を加え、焦げつかないように時々混ぜながら、肉がやわらかくなるまで煮込む。じゃがいもとマッシュルームを加えてさらに煮込み、じゃがいもがやわらかくなったら器に盛りつけ、別ゆでしたブロッコリーをのせてできあがり。

この商品を使って
バターでじっくり炒めたブラウンルーに、フォン・ド・ヴォーを加え、赤ワインで風味豊かに仕上げました。

●キュービー ドミグラスソース 245g



ぎゅーとら アドバイス!



マッシュルームをゴロゴロ入れた贅沢なおいしさ。ごはんにもパンにもよく合う、秋冬の定番メニューです。

※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。



豚バラと白菜のミルフィーユ鍋



材料(2人前)		1食・615kcal	
・豚バラ肉	300g	・生姜	5g
・白菜	1/4株	・創味シャンタンデラックス	
・白ねぎ	15g	・小さじ2	
・にんじん	5g	・湯	400ml

- 作り方**
- 1 白菜は一枚ずつはがして、白菜と豚肉を交互に4回重ねる。
 - 2 5~6cm幅に切り、鍋に敷き詰める。これを、鍋がいっぱいになるまで繰り返す。
 - 3 創味シャンタンデラックスをお湯で溶かして鍋に加え、蓋をして火にかける。
 - 4 火が通ったら千切りにした白ねぎ、にんじん、生姜をのせてできあがり。

Point お好みでほん酢をつけてお召し上がりください!

この商品を使って
中華の万能調味料としてプロの料理人にも愛用されているロングセラー商品。ラーメン、チャーハン、餃子などの中華料理や、そのほかのお料理に幅広くお使いいただけます。

●創味 創味シャンタンDELUXE 500g



ぎゅーとら アドバイス!



中華ベースのミルフィーユ鍋! 野菜もたっぷりいただける、ヘルシー&簡単メニューです。シメにはラーメンがおすすめです。

※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。



簡単 鶏鍋(タツカンマリ)



材料(4人前)		1食・131kcal
・鶏もも肉	300g	
・骨付き鶏もも肉(だし用)	100g	
※手羽先でも代用可 手羽先であれば2~3本		
・白ねぎ	3本	
・純米料理酒	200ml	
・水	400ml	

- 作り方**
- 1 鶏もも肉は一口大に切り、白ねぎは、斜め薄切りにしておく。
 - 2 鍋に、鶏もも肉・骨付き鶏もも肉・純米料理酒・水・白ねぎを入れて中火でゆっくりと沸騰させ、沸騰後じっくり加熱(弱火で30分以上、鍋の蓋はしない。)したらできあがり。

Point お好みで白菜やキムチ等を入れてもおいしくなります。

この商品を使って
100%国産の米と米こうじのみを使用したこだわりの純米料理酒です。コクや旨みに加え、肉や魚の臭みを消し風味よく仕上げます。

●キング醸造 純米料理酒 400ml



ぎゅーとら アドバイス!



鶏のおだしがしっかりきいた簡単鍋。料理酒を入れると、雑味が消え、素材そのものおいしさが味わえます。

※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。