



かきバター

材料(2人分) 1食・136kcal
 ・かき(加熱用) 10~12粒
 ・バター 10g
 ・しょうゆ 小さじ1
 ・クッキングフラワー かき全体にまぶせる分量

作り方
 ①かきはボウルに入れ、大さじ1程度の塩、少量の水を入れて押しつぶさないよう優しく洗い、黒い水がきれいになるまですすぐ。
 ②①の水気をしっかり切ったら、キッチンペーパーなどでさらにふいて、クッキングフラワーをまんべんなくまぶす。
 ③フライパンを強めの中火にかけ、バターを溶かし、②のかきを入れてゆっくり転がしながら焼く。
 ④身がぷっくりとしたら、しょうゆをまわしかけて火を止め、全体にしょうゆがいきわたるようにゆすってから皿に盛ったらできあがり。

★ワンポイント★ お好みでレモンを絞ると、さっぱりと召し上がれます!

ぎゅーとら アドバイス! フライパン1つできちゃう、おいしい簡便メニュー!ごはんにもお酒にも良く合う万能おかずです。

この商品を使って
 使いやすいコンパクトなボトル形状。新キャップ採用で、使いたい量だけ使えて便利です。
 ・日清製粉 **クッキングフラワー** 150g

※掲載商品は店舗によりお取り扱いのない場合がございます。



きのこの混ぜ込みご飯

材料(2人分) 1食・318kcal
 ・しめじ 100g
 ・油揚げ 1枚
 ・ご飯 茶碗約2杯分
 ・みつば 適量
 ・松茸の味お吸いもの 1袋

作り方
 下準備
 ・しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
 ・油揚げは短冊切り、みつばは1~2cmに切っておく。
 ①しめじと油揚げをお皿に入れ、電子レンジで加熱する。(500W:約1分30秒)
 ②ボウルに①、ご飯、松茸の味お吸いもの、みつばを入れて、良くかき混ぜたらできあがり。

この商品を使って
 かつおの旨みとほぐよい松茸の香りが楽しめるお吸いものです。さまざまな料理にお使いいただけます。
 ・永谷園 **松茸の味お吸いもの** 4袋 12g

ぎゅーとら アドバイス! お吸いもの以外に、ご飯の味付けに使えるなんて!キッチンに常備して、いろいろなメニューに変身させちゃおう!

※掲載商品は店舗によりお取り扱いのない場合がございます。



ピリ辛鍋パスタ

材料(2人分) 1食・739kcal
 ・マ・マー スパゲティ 1.6mm 200g
 ・赤唐辛子 2~3本
 ・ピザ用チーズ 80g
 ・だし 4~5カップ
 (できれば昆布といりこのだし)
 ・生がき 10粒
 ・白菜 1/4個
 ・片栗粉 適量
 ・ごま油 大さじ1~2
 ・一味唐辛子 小さじ1/2
 ・にんにくのすりおろし 1片分
 ・酒 大さじ3
 ・砂糖 小さじ2
 ・味噌 大さじ3
 ★お好みで、コチュジャン大さじ1/2~1を追加してもOK

作り方
 下準備
 ・Aはあらかじめ混ぜておく。
 ・生がきは塩小さじ2を振ってから水ですすぎ、塩と汚れを落とし、ペーパータオルなどで水気を拭き取っておく。
 ①生がきは片栗粉をまぶす。白菜は軸と葉に切り分け、どちらもざく切りにする。
 ②フライパンにごま油、赤唐辛子を入れて熱し、生がきを加えて表面がカリッとするまで焼いてから取り出す。
 ③鍋にA、白菜の軸を入れて強火で熱し、沸騰したらフタをして、軽くしんなりするまで中火で5分ほど煮る。半分に折ったスパゲティを入れ、4~5分経ったらAを加えて混ぜ、白菜の葉、かきを加えてさらに2~3分ほど煮る。
 ④最後にピザ用チーズを加えてフタをし、パスタがゆで上がった(ゆで時間7分)器に盛ってできあがり。

この商品を使って
 粘弾性に富んで、歯切れもよい、お好みのどんなソースにもよく合うスパゲティです。
 ・日清フーズ **マ・マー スパゲティ 1.6mm** 300g

ぎゅーとら アドバイス! お鍋でパスタ!?と驚いてしまいましたが、パスタの茹でも調理も一緒にできるのが嬉しい!

※掲載商品は店舗によりお取り扱いのない場合がございます。



シーフード入り塩レモン焼きそば

材料(2人分) 1食・384kcal
 ・シーフードミックス(冷凍) 150g
 ・パプリカ(赤・黄) 各1/4個
 ・ピーマン 2個
 ・にんにく 1片
 ・オリーブ油 大さじ1
 ・黒こしょう 適量
 ・焼きそば用麺 2玉
 ・塩レモン 大さじ3

作り方
 ①シーフードミックスは水につけて解凍する。パプリカ、ピーマンは細切りにする。にんにくはみじん切りにする
 ②フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて熱し、シーフードミックス、パプリカ、ピーマンを炒める。
 ③②に焼きそば用の麺を入れ、ほぐすように炒め合わせる。塩レモンと黒こしょうを入れて味を調べてできあがり。

この商品を使って
 シチリア産岩塩と、レモンの皮を刻んだピール、レモン果汁、レモン果肉を使用した味わい調味料。幅広いメニューにお使いいただけます。
 ・ポッカサッポロ **塩レモン** 150g

ぎゅーとら アドバイス! 塩レモンとシーフードがマッチ!いつもの焼きそばとは一味違う、新しいおいしさです!

※掲載商品は店舗によりお取り扱いのない場合がございます。