



## ゴーヤと豚しゃぶのサラダ トマトぽん酢



材料(4人分) 1食・231kcal

- 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 250g
  - 塩 少々
  - 酒 大さじ1
  - ゴーヤ 1/2本
  - 基本のトマトソース 1缶
  - ぽん酢 大さじ4
- 【好みのサラダ野菜】
- 水菜 適量
  - 黄パプリカ 適量
  - 大根 適量
  - ラディッシュ 適量

### 作り方

- ゴーヤは縦半分にして種とワタをとり、薄切りにする。塩(分量外)を振って軽く塩もみし、茹でておく。残りの野菜は食べやすい大きさに切り、水に放つ。
- 鍋に水を沸騰させ、塩・酒を入れ、豚肉を一枚ずつ入れ、色が変わったならざるにあげる。
- 基本のトマトソースとぽん酢を混ぜ合わせ、冷やしておく。
- 皿に水気をきった野菜と豚肉を盛り、ソースをかけてできあがり。

この商品を使って

トマトと炒めた玉ねぎ、にんにくをじっくり煮込んだコク深い味わいなので、お好きな具材と合わせるだけで美味しく手早くトマト料理が仕上がります。

\*カゴメ 基本のトマトソース 295g



トマトぽん酢には、お好みでごま油少々を加えてもおいしく召し上がれます!



2

\*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。

## ゴーヤチャンプル



材料(2~3人分)

1食・419kcal

- 豚ばら薄切り肉 200g
- ゴーヤ 150g
- 木綿豆腐 1/2丁
- 卵 2個
- ごま油 大さじ1
- いつでも新鮮しぼりたてうすくち生しょうゆ 大さじ2

### 作り方

- ゴーヤは縦半分になり、スプーンでワタをきれいに取り除き、5mm厚さに切る。
- フライパンにごま油を熱し、豚ばら肉、ゴーヤを順に加え、豆腐を手で崩しながら加えて炒める。火が通ったら、卵を流し込み、ざっくりと炒め合わせる。
- うすくち生しょうゆを加え、全体に炒め合わせて、器に盛りつけてできあがり。

この商品を使って

独自技術の低温熟成、加熱処理をしない生しょうゆです。

\*キッコーマン いつでも新鮮うすくち生しょうゆ 450ml



## なすとゴーヤのスパイシー和風カレー



材料(4皿分)

1食・219kcal

- プライムジャワカレー(中辛) 4皿分
- 牛ひき肉 200g
- なす 中2本
- ゴーヤ 20cm
- だし汁(かつおだし) 600ml
- 【薬味】
- おろししょうが 小さじ1
- 大葉 5枚
- みょうが 2個
- 万能ねぎ 4本

### 作り方

- なすは5mm幅の半月切りにし、水に約5分つけてあく抜きをし、ざるにあげておく。ゴーヤは、縦半分になりスプーン等で種とワタを取り、5mm幅の薄切りにする。切ったゴーヤに塩小さじ1弱(分量外)をかきまわし、約5分おき、さっと洗う。大葉とみょうがはせん切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- 厚手の鍋にだし汁を入れて中火にかける。沸いてきたら牛ひき肉を入れ、ほぐすように混ぜ、あくを取る。①のなすを入れ、沸騰したら弱火〜中火で約7〜8分煮込む。
- ①のゴーヤを加え、ひと煮立ちしたらいったん火を止め、ルウを少しずつ振り入れて、溶けるまで混ぜる。再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約10分煮込む。皿にごはんとカレーを盛り、薬味を添えてできあがり。

この商品を使って

ジャワカレーのおいしさとカロリー50%オフを両立したカレーなので、カロリーを気にしている方も、スパイシーなおいしさのカレーを楽しむことができます。

\*ハウス プライムジャワカレー(中辛) 117g

\*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。

3



## チキンカチャトーレ (鶏肉のトマト煮)



材料(4人分) 1食・333kcal

- 鶏もも肉 2枚
- にんにく 1片
- 玉ねぎ 1個
- ピーマン 2個
- マッシュルーム 8個
- サラダ油 適量
- 完熟カットトマト 1パック
- 水 1カップ
- ドライオレガノ 少々
- ドライバジル 少々
- 塩 適量
- こしょう 適量

### 作り方

- 鶏肉はひと口大に切る。玉ねぎはくし切り、ピーマンは2cm角に切る。マッシュルームは半分にする。にんにくは薄切りにする。
- 鍋ににんにくと油を入れて熱し、香りが出たらにんにくをいったん取り出す。鶏肉を皮目から入れ、表面に焼き色がつく位まで炒め、玉ねぎ、取り出したにんにくを加えてよく炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたらA、ピーマン、マッシュルームを加えて15分ほど煮、仕上げに塩、こしょうで味を調える。
- 器に盛ってできあがり。

この商品を使って

大きめカットのダイストマトが入ったフレッシュ感のある紙パック入りカットトマトです。

\*デルモンテ 完熟カットトマト 388g



鶏肉と野菜をトマトで煮込んで、簡単にイタリア風料理が味わえます。



4

\*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。

## ゴロゴロきのこのオイル漬け



材料(4人分)

1食・188kcal

- エリンギ 2本
- しめじ 1袋
- しいたけ 1/2パック
- マッシュルーム 5個
- にんにく(みじん切り) 大さじ1
- たかの爪(輪切り) 1本分
- オリーブオイル 大さじ2
- 濃いだし本つゆ 大さじ3
- ワインビネガー 大さじ3
- オリーブオイル 大さじ3

### 作り方

- フライパンにオリーブ油、にんにく、たかの爪を入れ香りが出るまで加熱する。
- きのこを加えしんなりするまで炒め、Aを加えて軽く煮る。
- 保存容器に移し30分ほど漬け込んだらできあがり。

この商品を使って

削りたての3種の節と昆布の合わせだしを使用し、しっとりとした旨みがある濃縮つゆです。

\*キッコーマン 濃いだし本つゆ 500ml



## きのこのレモンマリネ



材料(4人分)

1食・80kcal

- しいたけ 100g
- しめじ 100g
- えのきだけ 100g
- マッシュルーム(生) 80g
- 白ワイン 大さじ2
- 黒こしょう 少々
- パセリ 適宜
- 顆粒コンソメ 小さじ1
- 昆布茶 小さじ1/4
- 塩 少々
- 赤唐辛子 1本
- ポッカレモン100 大さじ2
- オリーブオイル 大さじ2

### 作り方

- しいたけは石づきを取って2等分〜4等分に切る。しめじは根を取ってほぐす。えのきだけは根を取って、半分に切り、ほぐす。マッシュルームは根を少しだけ切り、半分に切る。
- 耐熱のボウルにきのこ類を入れ、白ワインをからめ、Aの調味料も入れ、ざっくり混ぜる。両端を5mmずつあけるようにラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。一度取り出して全体を混ぜ、さらに2分加熱する。
- ①にBを加え、ひと混ぜしたら、ラップを落としふたにしてそのまま冷めるまで置いておく。
- 器に盛りつけ、黒こしょうをふり、パセリを添えてできあがり。

この商品を使って

保存料無添加。濃縮還元レモン果汁100%。生レモンを切る、搾るの手間がいらず、いつでも手軽に使えます。

\*ポッカサッポロ ポッカレモン100 120ml

\*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。

5