



## 鶏のから揚げ キノコ黒酢南蛮ソース

材料(2人分) 1食・510kcal

- ・カンタン黒酢 ..... 100ml
- ・鶏から揚げ ..... 300g
- ・えのきだけ ..... 1/4パック
- ・しいたけ ..... 2個
- ・しめじ ..... 1/4パック
- ・まいたけ ..... 1/4パック
- ・ごま油 ..... 大さじ1
- ・赤唐辛子 ..... 1本
- ・小松菜 ..... 適量

作り方

- 1 きのご類は石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンを熱してごま油を入れ、①と輪切りにした赤唐辛子を炒め、ポウル等に移してからカンタン黒酢を加えてつける。
- 3 鶏から揚げを温め、②をかけてできあがり。お好みでゆでた小松菜を添えていただきます。



この商品を使って

いろいろな酢メニューを黒酢風味でカンタンに作れます。砂糖、食塩などを合わせる必要がないので、料理の苦手な方でも簡単に楽しく酢メニューを作ることができます。

- ・ミツカン カンタン黒酢 500ml



カンタン黒酢につけたから揚げとキノコがベストマッチ！ごはんがススム1品です。



## 八宝菜

材料(2人分) 1食・244kcal

- ・サラダクラブ ヤングコーン ..... 1袋
- ・豚もも肉(薄切り) ..... 50g
- ・しいたけ ..... 2枚
- ・うずら卵水煮 ..... 6個
- ・しょうが ..... 1/2かけ
- ・えび ..... 6尾
- ・にんじん 1/4本
- ・白菜 ..... 2枚
- ・片栗粉 ..... 適量
- ・サラダ油 ..... 適量

作り方

- 1 豚もも肉薄切りはひと口大に切る。えびは殻をむいて背ワタを取る。
- 2 皮をむいたにんじんと白菜は短冊切りにする。しいたけは軸を取り、薄切りにする。
- 3 しょうがはみじん切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油をひいて熱し、①を炒めて取り出す。
- 5 ④のフライパンに油を足して熱し、③を炒め、香りがたったら②を加えて炒める。④、汁気をきって食べやすい大きさに切ったヤングコーン、うずら卵を加えて炒め、Aを加えて中火で約5分煮る。
- 6 最後に水(分量外)で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、器に盛りつけたらできあがり。



この商品を使って

ヤングコーンの食感と甘味を保ちつつ、ほんのりと塩味に仕上げました。そのまま、炒め物やサラダにお使いいただけます。

- ・キュービー サラダクラブ ヤングコーン 100g



お子様も大好きなヤングコーン！八宝菜に入れる事で食感にも幅が広がります。



## なすのトマト麻婆

材料(2~3人分) 1食・208kcal

- ・基本のトマトソース ..... 1缶
- ・なす ..... 中5本
- ・豚ひき肉 ..... 150g
- ・長ねぎ ..... 1/2本
- ・しょうが ..... 1かけ
- ・豆板醤 ..... 小さじ1
- ・みそ(あれば赤) ..... 大さじ1
- ・オイスターソース ..... 大さじ1
- ・サラダ油 ..... 適量

作り方

- 1 なすは横2つに切り、縦8つに切る。しょうがと長ねぎは粗みじんに切る。
- 2 フライパンに多めのサラダ油を熱し、なすを入れゆっくり炒め、しんなりしたら取り出す。
- 3 豚ひき肉を入れ炒め、しょうがと長ねぎを加えポロポロになったらなすを戻し、豆板醤、みそ、オイスターソースを加え混ぜ、基本のトマトソースを加えて沸騰したら中火で1~2分煮からめたらできあがり。



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



トマトソースでお子様も食べやすいマイルドな味になります。



## チンゲン菜とひき肉のごま焼きそば

材料(2人分) 1食・823kcal

- ・深煎りごまドレッシング ..... 大さじ8
- ・中華麺(蒸し) ..... 2玉
- ・チンゲン菜 ..... 1株
- ・ぶなしめじ ..... 1パック
- ・豚ひき肉 ..... 200g
- ・しょうゆ ..... 小さじ1
- ・塩 ..... 少々
- ・こしょう ..... 少々
- ・サラダ油 ..... 適量

作り方

- 1 チンゲン菜は長さ4cmに切る。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。
- 2 フライパンにサラダ油をひいて熱し、豚ひき肉と①を炒め、しょうゆ、塩・こしょうをする。軽く火が通ったら、中華麺を加えて、深煎りごまドレッシングを入れて混ぜ合わせたらできあがり。



この商品を使って

深く煎ったすりたてごまの風味をとり込んで、香り豊かに仕上げました。豚肉や野菜によく合います。

- ・キュービー 深煎りごまドレッシング 150ml



深煎りごまドレッシングで手軽に美味しいごま焼きそばが作れます。

