

情報誌

トライくんKitchen

が生まれ変わるよ〜!

楽しみじゃな〜

今まで隔週月曜日に発行していた
情報誌「トライくんキッチン」が
4月から月刊誌になってリニューアル〜♪
今までよりページも増えて、
新しいコーナーもはじまるよ〜!

月刊誌!!

発行日は
毎月25日
とおぼえてね〜♪

情報誌

トライくんKitchen

4月号は 3月25日発行だよ〜!

023518021220000

vol. 235
2018 2/12・25
[Mon] [Sun]

スポーツ観戦のお供に!
簡単おつまみをご紹介します。
寒い日が続く2月。熱いスポーツの祭典が幕開け!
つまめる簡単おつまみ、勝負に勝つ料理もご紹介します!



きゅーとら

1枚ずつ切り取ってご提出ください

2018 2/19月・25日

ご精算前に本券をレジ係にご提出ください

1,000円以上お買い上げの方

30%OFF (税込) 円引

※「商品券」「たまご」のみには、ご利用いただけません。
●1回の買い物でご利用いただけます。●その他の割引券との併用はできません。
●本券を現金化することはできません。●ご利用期間を過ぎた場合は無効となります。
※コピー・複製は使用できません。

1枚ずつ切り取ってご提出ください

2018 2/21水 当日限定

ご精算前に本券をレジ係にご提出ください

たまご 50%OFF (税込) 円引

※10個入たまご(白・赤)に限りませ。
※うずら卵は除かせて頂きます。

④クーポン券1枚につき、対象商品1点にご利用いただけます。
●たまごを含む500円以上の買い物の際、1回の買い物で1枚ご利用いただけます。
●その他の割引券と併用はできません。●ご利用日を過ぎた場合は無効となります。
●本券を現金化することはできません。●地物の郷・おおきんなコーナーの商品は除きます。
※コピー・複製は使用できません。

1枚ずつ切り取ってご提出ください

2018 2/12月・18日

ご精算前に本券をレジ係にご提出ください

1,000円以上お買い上げの方

30%OFF (税込) 円引

※「商品券」「たまご」のみには、ご利用いただけません。
●1回の買い物でご利用いただけます。●その他の割引券との併用はできません。
●本券を現金化することはできません。●ご利用期間を過ぎた場合は無効となります。
※コピー・複製は使用できません。

1枚ずつ切り取ってご提出ください

2018 2/14水 当日限定

ご精算前に本券をレジ係にご提出ください

たまご 50%OFF (税込) 円引

※10個入たまご(白・赤)に限りませ。
※うずら卵は除かせて頂きます。

④クーポン券1枚につき、対象商品1点にご利用いただけます。
●たまごを含む500円以上の買い物の際、1回の買い物で1枚ご利用いただけます。
●その他の割引券と併用はできません。●ご利用日を過ぎた場合は無効となります。
●本券を現金化することはできません。●地物の郷・おおきんなコーナーの商品は除きます。
※コピー・複製は使用できません。



デリシヤス レポート

勝ち飯®とは?

がんばる人のチカラになるごはん。

「何を食べるか」ではなく、「何のために食べるか」を考えながら、おいしく食べてカラダづくりを行う食事、それが「勝ち飯®」です。
※勝ち飯®は味の素の商標登録です。

「勝ち飯®」には、朝食、昼食、夕食の3食の「食事」と、必要な栄養素をタイミングよく補う「補食」の2つの要素があります。

食事の勝ち飯 バランスよく、5つの輪をそろえましょう。

補食の勝ち飯 目的に応じて、必要な栄養素を必要なタイミングでとりましょう。

果物 デザートとして、薬物も加えるときにGOOD!

牛乳・乳製品 MILK

副菜 野菜、海藻類、豆類、キノコ類

主菜 肉や魚、卵、大豆製品などをつかったおかず、豚肉、骨など、カラダづくりの基本材料です。

汁物 鶏、豚、牛、魚、豆腐、野菜類をプラスしましょう。

牛乳・乳製品 カルシウム、たんぱく質
牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品、骨や骨のもととなります。

副菜 野菜やいも、キノコ、海藻類を使ったおかず、カラダを整えるのに役立ちます。

果物 ビタミン、食物繊維、ミネラル
カラダの調子を整えるのに役立つ果物をとりましょう。

5つの輪(主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品)を食事の基本形として、朝・昼・夕の3食を通じて、バランスよくとりましょう。

管理栄養士が教える!

「ご家庭でも試してみませんか?」 勝ち飯を無理なく実践するポイント

- ポイント1 たんぱく質** カラダづくりに欠かせない、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質をしっかり取る
- ポイント2 野菜** カラダを整えるビタミン・ミネラル源の野菜をたっぷり取る
- ポイント3 汁物** 消化・吸収を助けるうま味のきいた汁物を献立に取り入れる

汁物を上手に活用しよう!

汁物 は、いれる食材を工夫すれば、たんぱく質、野菜 も一緒にとることができます。汁物を上手に活用するだけで、ご家庭でもカンタンに「勝ち飯®」を実践できます!

JAPAN Aji AJINOMOTO 平昌2018へ!そして東京2020へ!
がんばれ!ニッポン!

JOC・JPC オフィシャルパートナー (調味料、乾燥スープ、アミノ酸ベース顆粒、冷凍食品)



羽生選手も実践!

羽生 結弦 (フィギュアスケート)

村岡 桃佳 (パラバレー)

勝ち飯フェア

副菜 まい足し!! 小松菜炒め

材料(4人分)

- ・まいたけ.....1パック(100g)
- ・小松菜.....1束(200g)
- ・Cook Do 香味ペースト.....12cm
- ・AJINOMOTO サラダ油.....大さじ1/2

作り方

- ①まいたけは食べやすい大きさにほぐし、小松菜は4cm長さに切る。
- ②フライパンに油を熱し、①の小松菜、まいたけの順に加えて強火で炒める。
- ③小松菜がしんなりしたら、「香味ペースト」を加えて炒め合わせてできあがり。

主菜 豚肉でつくる! 青椒肉絲丼

材料(3人分)

- ・豚ロース薄切り肉.....150g
- ・片栗粉.....大さじ1
- ・ピーマン.....3個
- ・赤ピーマン.....3個
- ・ゆでたけのこ.....150g
- ・Cook Do 青椒肉絲用.....1箱
- ・AJINOMOTO サラダ油.....大さじ2
- ・ご飯.....3杯(丼)

作り方

- ①豚肉は細切りにし、片栗粉をまぶす。ピーマンはタテに細切りにする。たけのこは細切りにする。
- ②フライパンに油大さじ1を熱し、①のピーマン・たけのこを入れてサッと炒め、皿にとる。
- ③フライパンに油大さじ1を熱し、弱火で②の豚肉を入れて焦がさないように炒める。肉に火が通ったら、いったん火を止める。
- ④Cook Do 青椒肉絲用を加え、再び中火にかけて肉にからめるように炒め、②のピーマン・たけのこを戻し入れて炒め合わせ、青椒肉絲を作る。
- ⑤器にご飯をよそい、④の青椒肉絲を盛りつけてできあがり。

汁物 丸鶏ふわ玉 レタススープ

材料(4人分)

- ・レタス.....120g
- ・溶き卵.....2個分
- ・水.....600ml
- ・丸鶏がらスープ.....大さじ1

作り方

- ①レタスは適当な大きさにちぎる。
- ②鍋にAを入れて火にかかけ沸騰したら①のレタスを加える。ひと煮立ちしたら、溶き卵を回し入れて、ゆっくりとかき混ぜてできあがり。

鶏のだしをベースに、こがしニンニク油などの香味油と調味料を配合したペースト状の調味料です。

味の素 Cook Do 香味ペースト 120g

オイスターソースのkokのある風味に、ねぎ油の香ばしい香りを加えた青椒肉絲の素です。

味の素 Cook Do 青椒肉絲用 3~4人前

鶏肉とがらをじっくり煮出した、本格的な鶏がらスープの素です。

味の素 丸鶏がらスープ 50g

おいしい「食」で、なりたいた「カラダ」に。がんばっている様々な人の目的をかなえたい。それが味の素さんが**勝ち飯**に込めた願いです。



みんなも**勝ち飯**と一緒にがんばろう!

レシピ提供/味の素株式会社