

中華メニュー




たっぷり春キャベツ回鍋肉

材料(3~4人分) 1食・285kcal

- 豚バラ薄切り肉……………200g
- 春キャベツ……………1/4個
- 長ネギ……………1本
- ピーマン……………2個
- 回鍋肉のたれ……………1/2本(115g)
- サラダ油……………適量

作り方

- 豚バラ薄切り肉は一口大に、春キャベツはざく切り、長ネギは斜め切り、ピーマンは乱切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、野菜の順で炒める。
- 回鍋肉のたれを加え、炒め合わせたらできあがり。

ワンポイント

味の濃さはボトル調味料ならではの!自分好みに調整できます!



この商品を使って

豆鼓と甜麺醬に黒酢を加え、香味野菜の旨味と香りでご飯によく合う味わいに仕上げました。

●エバラ 回鍋肉のたれ 230g



ぎゅーとらアドバイス

お弁当のおかずやご飯の上のせて「回鍋肉丼」にしてもgood!!



※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。

春野菜と鶏の黒酢あんかけ



材料(4人分) 1食・409kcal

- 鶏のから揚げ(惣菜)……………4個
- 新じゃがいも……………4個
- なす……………1本
- 高野豆腐……………5個
- にんじん……………1/4本
- 新たまねぎ……………1/4個
- れんこん……………輪切り4枚
- ごぼう……………10cm
- グリーンアスパラガス……………1本
- 揚げ油……………適量
- カンタン黒酢……………1カップ

この商品を使って

これ1本でいろいろな黒酢メニューが作れる、黒酢を100%使用した調味酢です。黒酢の風味とコクが特長で、甘酢漬け・酢の物・お寿司・ピクルス・マリネ・肉料理など、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。

●ミツカン カンタン黒酢 500ml



作り方

- 新じゃがいもは皮をむき(少し大きいものは半分にする)、なすとにんじんは乱切りにする。新たまねぎはくし形切り、れんこんは輪切り、ごぼうとグリーンアスパラは斜め薄切りにする。
- ①と、水でもどした高野豆腐を素揚げする。
- カンタン黒酢をフライパンに入れて火にかけ、②と鶏のから揚げを加え、とろみが出たら火を止めてできあがり。

トマトケチャップで簡単中華減塩酢豚



材料(2人分) 1食・406kcal

- 豚ロース肉(1cm厚さ)……………180g
- 片栗粉……………大さじ1 [A]
- 玉ねぎ……………1/2個
- トマトケチャップ……………大さじ3
- 赤パプリカ……………1/2個
- しょうゆ……………小さじ1
- ピーマン……………2個
- 酢……………小さじ2
- しいたけ……………2個
- 水……………大さじ2
- サラダ油……………大さじ1と1/2

作り方

- 豚ロース肉は2cm角に切り、片栗粉をまぶす。
- 玉ねぎはくし形切りにする。パプリカ、ピーマンは乱切りにする。しいたけは一口大のそぎ切りにする。
- [A]を混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉、玉ねぎ、パプリカ、しいたけの順に炒める。ピーマンを加えてひと炒めし、③を加え炒め合わせ、皿に盛りつけてできあがり。

この商品を使って

カゴメトマトケチャップは、トマト・糖類・お酢・食塩・たまねぎ・香辛料だけでつくられています。着色料、保存料は使用していません。

●カゴメ トマトケチャップ 500g



※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。



ラブちゃんの

デリシヤス レポート

食物繊維がおいしい! さつまいもそのままの-snack

UHA味覚糖 おさつどきっ

おさつどきっ 3つのこだわり

- 品質** さつまいもは九州産の黄金千貫を使用。
- 製法** 味覚糖は一手間二手間かけることで、サクサクとした食感を実現しました。
- 健康** 不足しがちな食物繊維をおいしく補給できます。通常のsnack菓子より油分を含みにくく、ヘルシーなsnackに仕上がっています。

ハート型の「おさつどきっ」?

さつまいもをカットしそのままフライしている為、さつまいもの切り口によっては「お花型」のおさつどきっや「ハート型」のおさつどきっが出てきます。特に「ハート型」は普段おさつどきっ生産に携わる工場の方でもなかなかみることができない貴重な形です。



おさつどきっの♪サクサク唐揚げ



- 材料(2人分)** **1食・531kcal**
- おさつどきっ 2/3袋
 - 鶏もも肉 2/3枚 (200g)
 - 片栗粉 大さじ1
 - 揚げ油 適量
 - ウーフレタス 適量
 - ケチャップ 適量
 - マスタード 適量
 - 酒 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1/2

作り方

- 鶏肉はフォークで数カ所穴をあけて一口大にきり、ポリ袋に入れて[A]を加えてよくもみ込み、10分程漬込む。
- おさつどきっを別のポリ袋に入れ、細かく砕く。
- ①に片栗粉を加えて混ぜ、②に移して砕いたおさつどきっをまぶし、ぎゅっと手でにぎる。
- ③を170℃に熱した揚げ油で2分程揚げ、1度網に上げて5分程おき、再び1分程揚げてよく油をきる。
- 器に盛り、リーフレタスを添えてできあがり。ケチャップとマスタードを添えて、自分好みの味付けでいただいでください!

このレシピの生い立ち

酒としょうゆで、シンプルに下味をつけた鶏肉を、「おさつどきっ」の衣でサクッと香ばしい唐揚げに! おいも風味の衣の中から、ジューシーな肉汁あふれる、一味違う唐揚げです。

ワンポイント

鶏肉は、揚げたときの火の通りが均一になるように、大きさをそろえて切ってください。「おさつどきっ」の衣をつける時は、ぎゅっとにぎってしっかりとつけるのがポイントです。ポイントは2度揚げ!中はジューシー、外はサクッと仕上がります!

おさつどきっの♪ スイートポテトサラダ



- 材料(2人分)** **1食・500kcal**
- おさつどきっ 1袋
 - 牛乳 大さじ2
 - レーズン 大さじ1
 - 玉ねぎ 1/4個
 - きゅうり 1/4本
 - 塩、こしょう 各少々
 - [A]
 - マヨネーズ 大さじ1
 - 粒マスタード 小さじ1

作り方

- 牛乳を耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600W)で20秒程加熱し、粗く砕いたおさつどきっ、レーズンを加えて10分程浸す。
- 玉ねぎは薄切りにし、塩でもんで水にさらし、水気を絞る。きゅうりは薄切りにし、塩でもんで水気を絞る。
- ①がしっかりとしたら②、[A]を加えて混ぜ合わせてできあがり。

ワンポイント

おさつどきっのサクサク食感を残したい方は、おさつどきっを浸す時間を、お好みで短めに調節ください!野菜の水気が残るとべちゃっとなってしまうので、しっかりと絞ってくださいね!

このレシピの生い立ち

さつまいもそのままの味わいの「おさつどきっ」を使うから、おいしいの下ごしらえなしでも、しっかりスイートポテト味のサラダが完成!とっても簡単に作れるから、食卓に、お弁当にと大活躍!時間によって変わる味わいも楽しめます!

レンジで5分♪ おさつどきっとりんごフラン



- 材料(2人分)** **1食・594kcal**
- おさつどきっ 30g
 - りんご 小1/2個
 - シナモンパウダー 少々
 - [A]
 - 牛乳 120ml
 - 卵 1個
 - 薄力粉 大さじ1と1/2
 - 砂糖 大さじ1
 - 塩 少々

作り方

- ボウルに卵を溶きほぐし、他の[A]の材料を加えて混ぜ合わせる。
- りんごは芯をとって薄切りにし、耐熱のココットにおさつどきっ交互に並べて入れる。
- ②に①を流し入れ、電子レンジ(600W)で4分30秒~5分程加熱し、粗熱をとってお好みでシナモンパウダーをふってできあがり。

このレシピの生い立ち

電子レンジでもとっても簡単♪出来立てあたたかも、冷やしてひんやりも、どちらもおいしいフランです。「おさつどきっ」がりんごと生地の風味を吸い込んで、しっかりとジューシーに!クリーミーなフラン生地の中に、さつまいもの素朴な甘さを感じられます!

ワンポイント

電子レンジでの加熱時間は、様子を見ながら調節してください。卵液が固まればOKです。シナモンパウダーは、お好みの分量でかけてください。甘味を加えたい時は、シナモンシュガーや、砂糖等をかけてもOK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。