

夏野菜としらすの そうめん



材料(2人分) 1食・346kcal

- ・そうめん(乾麺)..... 3束
- ・きゅうり..... 1/2本
- ・なす..... 1/2個
- ・濃いだし本つゆ..... 大さじ1と1/2
- ・オクラ..... 3本
- ・トマト..... 1/2個
- ・みょうが..... 1個
- ・しらす干し..... 30g
- ・すだち..... 1個
- ・濃いだし本つゆ..... 大さじ2
- ・水..... 大さじ1
- ・ごま油..... 小さじ1

作り方

下準備
 ・きゅうりは薄切りにする。
 ・なすは縦半分に切って、薄切りにする。
 ・オクラは塩で板ずりし、茹でて1cm幅の小口に切る。

- ①そうめん(乾麺)はゆでて冷水にとり、ザルにあげて水気を切る。
- ②きゅうり、なすに濃いだし本つゆ大さじ1と1/2を回しかけ、手でよくもみこんでしんなりとさせ、水気をしぼる。
- ③ポウルにAを合わせ、①、②、オクラ、1cm角に切ったトマト、干切りにしたみょうがを加えてしっかりとあえる。
- ④器に盛り、しらす干しをちらし、半分に切ったすだちを添えてできあがり。お好みですだちをしぼっていただきます。

この商品を使って

かつお節、宗田かつお節、いわし節の3種の節と昆布の合わせだしを使用し、「熟成かえし」を合わせることで、しっか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



夏野菜たっぷり～！
 さっぱりと
 食べられる
 さわやか
 麺メニューです。



※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。

シャリシャリトマトの冷製パスタ



材料(3人分) 1食・468kcal

- ・アンナマンマ 冷製パスタソース..... 1瓶
- ・スパゲティ(細め)..... 240g
- ・クリームチーズ..... 60g
- ・ミニトマト..... 3個 ・バジル..... 適宜

作り方

- ①冷製パスタソースの半量を凍らせ、半量は冷蔵庫で冷やしておく。クリームチーズは、1.5cm程度の角切りにする。
- ②沸騰したたっぷりの湯に塩(分量外)を加え、スパゲティを表示の時間茹で、ザルにあげ、氷水で冷し水気を切る。
- ③ポウルに②を入れて冷やした冷製パスタソースで全体を和え、皿に盛る。凍らせて砕いた冷製パスタソース、クリームチーズ、バジル、ミニトマトをのせてできあがり。

この商品を使って

加熱時間の少ない製法で完熟トマトの風味と鮮やかな色合いを活かした、果肉感がたっぷりのパスタソースです。

※カゴメ アンナマンマ 冷製パスタソース 330g



蒸しサラダ豆うどん



材料(2人分) 1食・465kcal

- ・おいしい蒸し豆 蒸しサラダ豆..... 1袋
- ・流水麺 うどん..... 1袋
- ・レタス..... 1/4個 ・プチトマト..... 3個
- ・きゅうり..... 1/3本
- ・ツナ缶(70g)..... 1缶
- ・コーン缶(120g)..... 1/2缶
- ・めんつゆ(ストレート)..... 300ml

作り方

- ①レタスは1枚ずつはがし、洗ってザルで水を切っておく。
- ②プチトマトときゅうりは好みのサイズに切っておく。
- ③ツナ缶とコーン缶は汁気を切っておく。
- ④流水麺うどんをさっと水でほぐし、水気をきる。
- ⑤器にレタス、流水麺うどん、蒸しサラダ豆、プチトマト、きゅうり、ツナ、コーンを盛り付け、上からめんつゆをかけてできあがり。

この商品を使って

※シマダヤ 流水麺 うどん 2人前

※マルヤナギ おいしい蒸し豆 蒸しサラダ豆 85g



※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。



デリシヤス レポート



カゴメ 基本のトマトソース

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、好きな具材と合わせるだけでもとっても美味しく、そして手早くトマト料理が仕上がります。今まで1時間以上かかっていたパスタソースが、たった30分に短縮された例もありますよ!(カゴメ社員体験談より)

基本のトマトソースには、1缶になんと「4個分のトマト」が詰まっています。また、トマトと相性の良いオリーブオイルも含まれているので、トマトをそのまま食べるよりも「リコピン」の吸収率がアップ!健康に気を付けている皆さまにぴったりの商品です。

鮭の愛情トマトパッツア



材料(2人分) 1食・293kcal

- 基本のトマトソース 1缶
- 生鮭 2切
- にんじん 1/2本
- あさり(殻つき) 50g
- 黄パプリカ 1/2個
- キャベツ 1/8個
- 黒こしょう 少々
- ミニトマト 6個
- イタリアンパセリ 少々
- じゃがいも 1個

作り方

- キャベツは食べやすい大きさに切る。にんじん、じゃがいもは輪切りにして下ゆでし、ハート形に型抜きする。黄パプリカもハート形に型抜きする。
- フライパンにトマトソースを入れる。
- 材料を並べる。
- 沸騰したら、フタをして中火で10分蒸し煮にする。
※材料に火が通っているかを確認し、加熱時間を調整してください。
- 塩、黒こしょう、刻んだイタリアンパセリをちらしてできあがり。

フライパンで10分! 簡単ミートソース



材料(3人分) 1食・545kcal

- 合いびき肉 150g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- サラダ油 大さじ1
- 基本のトマトソース 1缶
- トマトケチャップ 大さじ3
- 醸熟ソース ウスター 小さじ1
- スパゲティ 240g

作り方

- フライパンにサラダ油を熱し、塩・こしょうを振ったひき肉をパラパラになるまで炒める。
- 基本のトマトソース、トマトケチャップ、醸熟ソースウスターを加え軽く煮る。(約5分)
- 塩(分量外)を加えた湯で、茹でたスパゲティを盛り付け、②をかけてできあがり。

5/15は
ヨーグルト
の日!

明治 チョコレート効果
カカオ72%を使って



ストレスケア・スムージー

材料(2杯分・約440ml)

- チョコレート効果72% 2粒
- にんじん 40g
- オレンジ 180g(1個)
- ゴールデンキウイ 70g(1個)
- アボカド 30g(1/4個)
- プレーンヨーグルト(無糖) 60g
- 水 60ml
- 氷 2かけ(60g)

作り方

- 材料をミキサーに入れる。
- ミキサーのスイッチを入れる。
- 約1分でできあがり。



新生活がスタートし、毎日ストレスが溜まっていませんか? そんな方にお勧めのストレスケア健康スムージーです。また、カカオ分の高いチョコレートを使用しつつ、ヨーグルト・フルーツを使用し、飲みやすく仕上げたスムージーです。

