



# イタリアンお好み焼

材料(2人分) 1食・368kcal

- ・お好み焼こだわりセット……2人分
- ・水……160cc
- ・ベーコン……30g
- ・トマト……120g
- ・たまご……2個
- ・ほうれん草……60g
- ・ピザ用チーズ……60g
- ・エリンギ……30g
- ・お好みソース……適宜

作り方

- 1 お好み焼こだわりセットのレシピに従い生地を作る。
- 2 トマト、ほうれん草、エリンギ、ピザ用チーズ、セット付属の天かす、たまごを入れて混ぜる。
- 3 中火(200℃)に設定したフライパンの上に②をのせ、約4分焼いてベーコンをのせる。
- 4 ひっくり返してフタをして約4分焼く。
- 5 再度ひっくり返して約2分焼いてできあがり。お好みソースをかけて召し上がれ。

**この商品を使って**

ミックス粉、天かす、やまいもパウダー、青のりをセットした関西お好み焼が楽しめる材料セット。

・オタフク  
**お好み焼こだわりセット** 4人前



**ぎゅーとらアドバイス**

ありそうでなかったイタリアンお好み焼! チーズをたっぷり入れて召し上がれ!



※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。



# ホットプレートで楽しい!パエリア

材料(6人分) 1食・529kcal

- ・米……3カップ
- ・ウィンナーソーセージ……12本
- ・シーフードミックス……150g
- ・赤パプリカ……1/2個
- ・黄パプリカ……1/2個
- ・玉ねぎ……1/2個
- ・基本のトマトソース……1缶
- ・パイオン……3カップ半
- ・塩……適量
- ・こしょう……適量
- ・オリーブ油……大さじ2

作り方


- 1 ウィナーソーセージは斜め半分に切る。玉ねぎは粗みじん切り、パプリカは1cm幅に切る。
- 2 ホットプレートを200℃に温め、オリーブ油を入れ玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ったら、パイオン、米を入れて混ぜ、ひと煮立ちしたら基本のトマトソースを加え混ぜる。
- 3 シーフードミックス、ウィンナーソーセージ、パプリカを散らし、塩・こしょうをし、フタをして140℃で12~15分加熱し、その後、保温にして10分蒸らしたらできあがり。

**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、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




# きんぴら焼そば

材料(1人分) 1食・418kcal

- ・焼そば麺……1食分 [A]
- ・添付の粉末ソース……1/2袋
- ・ごぼう……1/3本(60g)
- ・にんじん……1/4本(40g)
- ・白いりごま……適量
- ・ごま油……小さじ2
- ・水……大さじ1
- ・しょうゆ……小さじ1
- ・砂糖……小さじ1/2
- ・赤唐辛子……少々(輪切り)

作り方

- [下準備]
- ごぼうはささがきにして水にさらし、水けをきっておく。
  - にんじんはささがきしておく。
- 1 フライパンにごま油を中火で熱し、ごぼう、にんじんを炒める。しんなりとしてきたら[A]を加えて炒め合わせる。
  - 2 焼そば麺をのせ、水(60ml)をまわしかけ、麺をほぐしながら炒める。
  - 3 水分がなくなったら、粉末ソースを加え、混ぜ合わせる。器に盛り付け、白ごまをふってできあがり。

**この商品を使って**

粉末ソースは和風アレンジメニューにもよく合います!ソフトでしなやかな麺と特製ソースの「マルちゃん焼そば」です。ずっと変わらないこの味を、これからも。


- ・東洋水産

**マルちゃん焼そば** 150g×3



**★ワンポイント★**

ほんの少し加える砂糖が味の決め手!! 薄切りれんこんもよく合います!



※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。





ラブちゃんの  
デリシヤス  
レポート Part 1



## キューピーマヨネーズ

卵黄たっぷりのキューピーマヨネーズは、野菜はもちろん肉、魚まで、素材も調理法も選ばずどんなものにも合う万能さが魅力。まろやかなコクとうま味を上手にいかせば、サラダだけではなく、炒め物や煮物にも大活躍。毎日のいろいろな料理にぜひお使いいただきたい調味料です。

### おいしさを生み出す、卵黄のコク

マヨネーズには卵をまるごと使用する全卵タイプと、卵黄を使用する卵黄タイプがあります。キューピーマヨネーズは卵黄タイプで、例えば450gのマヨネーズには卵黄が4個分入っています。そしてこの卵黄のたんぱく質から生まれるアミノ酸がうま味の強いコクのあるおいしさを作り出しているのです。

## おすすめの食べ方!!

### ① ポテトサラダの黄金比

キューピーがおすすめするマヨネーズの割合は、調味料を除く具材の「総重量10に対し、マヨネーズ2」。ぜひお試しください。

総量 **10:2** マヨネーズ

### ③ マヨネーズの裏ワザ

いつもの料理にマヨネーズを加えるだけで、食感や食味がアップして、さらにおいしくなります。

ひき肉にマヨネーズを加えるだけで

ふんわりジューシー!  
ハンバーグ

この裏ワザは餃子やロールキャベツなど、他のひき肉料理にも使えます。

プリン液にマヨネーズを加えるだけで

しっとりやわらかく!  
なめらかプリン

卵とマヨネーズをボウルに入れて、よく混ぜてから他の材料を加えてつくります。

マヨネーズを使ったおいしいレシピをご紹介します!



## 鶏むね肉のみそマヨ焼き

材料(2人分) 1食・326kcal

- ・鶏むね肉……………1枚
  - ・キャベツ……………2枚
  - ・トマト……………1/2個
  - ・サラダ油……………適量
- [A]
- ・合わせみそ……………大さじ2
  - ・キューピーマヨネーズ…大さじ2

### 作り方

- ① 鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにし、ボウルに入れて混ぜ合わせた[A]を加え、約10分漬け込む。
- ② キャベツはせん切りにする。トマトはくし形切りにする。
- ③ フライパンに油をひいて熱し、①の鶏むね肉を両面焼く。火が通ったら、①のたれを入れ、からめて焼く。
- ④ 器に③を盛りつけ、②を添えてできあがり。

## シャキシャキレタスとベーコンのマヨネーズ炒め

材料(2人分) 1食・273kcal

- ・レタス……………1/4個
- ・プチトマト……………4個
- ・ベーコン……………2枚
- ・卵……………2個
- ・キューピーマヨネーズ…大さじ2

### 作り方

- ① レタスはひと口大にちぎる。
- ② ベーコンは2cm幅に切る。
- ③ 卵は溶いておく。
- ④ フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて火にかけ、②を炒め、①とプチトマトを加える。レタスが少ししんなりしたら、残りのマヨネーズ(大さじ1)を加え、さっと炒める。
- ⑤ フライパンの端に④をよせ、空いたところに③を加え、半熟状にし、混ぜ合わせる。

### ワンポイント

お好みで塩・こしょうをふってもおいしく召し上がれます。



※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。