



さつまいもとキノコのシチュー

材料(5人分) 1食・276kcal

- ・シチューミクス(クリーム)……1/2箱
- ・マッシュルーム……50g
- ・さつまいも(中)……1本
- ・エリンギ……50g
- ・鶏もも肉……250g
- ・サラダ油……大さじ1
- ・玉ねぎ(中)……1個
- ・水……750ml
- ・ぶなしめじ……50g
- ・牛乳……150ml

作り方

- ①さつまいもは1.5cm幅のいちょう切りにし、水にさらす。ぶなしめじは小房に分け、マッシュルームは4等分、エリンギは3cm長さのくし形に切る。鶏もも肉、玉ねぎは一口大に切る。
- ②厚手のなべにサラダ油を熱し、①の鶏もも肉、玉ねぎを炒める。鶏もも肉に焼き色がつく程度炒めたら、きのこ類を加え、少し色づくまで炒める。
- ③水を加え、沸騰したらあくを取り、弱火～中火で約10分煮込み、①の水気をきいたさつまいもを加えて、さらに約5分煮込む。
- ④いったん火を止め、シチューミクス(クリーム)を少しずつ振り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。
- ⑤牛乳を加えてさらに約5分煮込んだらできあがり。

★ワンポイント★

さつまいもは長く煮込むと煮くずれするので、後から加えましょう。

この商品を使って



チーズとオニオンのコクのあるクリーミーなシチューが作れる、顆粒タイプのシチューの素です。調理時に溶けやすく、しっかりとした旨味でごはんには合うシチューです。

・ハウス
シチューミクス(クリーム)
180g

※写真はイメージです。

秋鮭のクリームスパ

材料(2人分) 1食・703kcal

- ・スパゲティ(お好みの太さ)……200g
- ・ミルクたっぷりのカルボナーラ……1袋
- ・秋鮭……2切
- ・まいたけなどお好みのきのこ……1パック
- ・オリーブオイル……大さじ1
- ・イタリアンパセリ・レモン……お好みで

作り方

【下準備】

秋鮭は一口大に切り、塩・こしょうをふる。きのこ類は石突きを落とし、食べやすい大きさにほぐす。

- ①スパゲティを表示時間に従ってゆでる。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、秋鮭を焼く。焼き色が付いたら、きのこを加え、炒める。
- ③②にミルクたっぷりのカルボナーラを加え、温める。
- ④③にゆでたスパゲティを加え、混ぜる。器に盛り、お好みでイタリアンパセリとレモンを添えてできあがり。

★ワンポイント★

秋鮭は、焼き色が付くまで焼くことで、香ばしさが増すよ!

この商品を使って

牛乳をふんだんに使い、チーズと卵黄のコクにピリッと辛いブラックペッパーを加えた、コク豊かでクリーミーなソースです。

・日清フーズ マ・マー
ミルクたっぷりのカルボナーラ
260g



きのこの炊き込みご飯

材料(4人分) 1食・479kcal

- ・米……3合
- ・えのきだけ……1/2パック
- ・鶏もも肉……50g
- ・しめじ……1/2パック
- ・ごぼう……1/2本
- ・しいたけ……2個
- ・にんじん……1/2本
- ・八方だし……大さじ5

作り方

- ①米は洗ってざるに取り、30分ほどおく。
- ②鶏もも肉は小さく切る。ごぼうは小さめのささがきにし、にんじんは細切りにする。えのきだけ、しめじは石づきを落として小房に分ける。しいたけは薄切りにする。
- ③炊飯器に①と八方だしを入れ、水を3合の目盛りまで注いで一度かき混ぜる。その上に②をのせて炊く。炊き上がった後、さっくりと底から混ぜ合わせる。
- ④③を器に盛ってできあがり。

この商品を使って

醤油・鰹だし・甘みを絶妙なバランスで合わせた、一流の料理人が認める「本格料理だし」です。煮物・炊き込みご飯・鍋物など、八方いろいろな料理の味のベースとしてお使いいただけます。

・ミツカン
八方だし 1ℓ



野菜のさんま巻きサラダ

材料(2人分) 1食・558kcal

- ・玉ねぎ……1/4個
- ・さんま……2尾
- ・にんじん……1/4本
- ・パン粉……少々
- ・プチトマト……4個
- ・テイスティドレッシングイタリアン……適量
- ・パセリ……適量

作り方

- ①さんまは三枚におろし、縦半分切って、テイスティドレッシングイタリアンをかけて下味をつける。
- ②玉ねぎは薄切りにする。にんじんは皮をむき、細切りにする。
- ③①のさんまに②をのせて巻き、ようじでとめる。
- ④③とプチトマトを耐熱容器に並べ、パン粉と刻んだパセリをふりかけ、オーブントースターで約8分焼く。ようじを取り、テイスティドレッシング イタリアンをかけてできあがり。

この商品を使って

ベーコンの香りとうま味をいかし、エキストラバージンオリーブオイルの風味で味わい深く仕上げました。魚介類の料理によく合います。

・キューピー
テイスティドレッシングイタリアン 210ml



★ワンポイント★

オーブントースターの加熱時間は、様子を見て調節してください。





ラブちゃんの

デリシヤスレポ-ト

10月12日は豆乳の日

マルサン 有機豆乳無調整



有機認証を受けた有機大豆のみを使用し、渋みなどの気になる雑味を抑えて、大豆本来のおいしさを引き出す「大豆まるやか製法」を採用。おいしくて飲みやすい豆乳に仕上がっています。

パッケージをリニューアル!

パッケージの中央に描かれ親しまれている「マルサン坊や」は、発売時から豆乳・飲料のブランドロゴです。もっと多くみなさんに笑顔になってもらいたいとの思いを込めて、みそ加工品にも登場しています。



NEW!

この商品を使ったおいしいレシピをご紹介します!

かぼちゃ豆乳プリン



材料(6個分) 1個・76kcal

- ・かぼちゃ……………1/4個
- ・卵……………2個
- ・砂糖……………大さじ4
- ・有機豆乳無調整……………100ml

作り方

- ①かぼちゃは種を取り除いて皮をむき、一口大に切る。耐熱容器に入れて電子レンジで4~5分加熱する。
- ②鍋に有機豆乳無調整と砂糖を入れ、沸騰直前まで温めて砂糖を溶かし、粗熱をとる。
- ③①と②と卵を一緒にミキサーにかけて滑らかにし、ザルでこす。
- ④③を耐熱容器に流し入れ、天板にお湯を張り160度に予熱したオーブンで約30分蒸し焼きにしたらできあがり。



豆乳とカマンベールチーズのミルフィーユ鍋

材料(4人分) 1食・490kcal

- ・白菜……………1/4株
- ・豚ロース肉(薄切り)……………500g
- ・長ねぎ……………3本
- ・カマンベールチーズ……………1ホール
- ・水……………1と1/2カップ
- ・有機豆乳無調整……………1と1/2カップ
- ・コンソメ……………大さじ1
- ・塩コショウ……………適量
- ・あらびき黒コショウ……………お好みで

作り方

- ①白菜と豚ロース肉を交互に4~5回重ね、鍋の高さに合わせて切り、切り口が上になるように鍋に敷き詰める。
- ②長ねぎは3~4cmくらいに切り、縦に並べ、中央にカマンベールチーズを置く。
- ③コンソメを水で溶き、鍋に注ぎ入れ、蓋をして中火で火にかける。
- ④火が通ったら有機豆乳無調整を加えて温め、塩コショウで味を調えたらできあがり。お好みで黒コショウをかけて召し上がれ。

ワンポイント

メはご飯を加えてチーズリゾットでお楽しみいただけます。



明太子とイカの豆乳クリームパスタ

材料(4人分) 1食・642kcal

- ・パスタ(1.6mm)……………320g
- ・バター……………20g
- ・明太子……………120g
- ・イカ……………1杯
- ・有機豆乳無調整……………4カップ
- ・ピザ用チーズ……………80g
- ・青じそ……………12枚

作り方

- ①バットに水を張り、パスタ全体を浸し蓋をして冷蔵庫で2時間以上おく。(パスタは茹でません)
- ②明太子は皮を切り、イカは輪切りに、青じそは千切りにする。
- ③ボウルに明太子、有機豆乳無調整、ピザ用チーズを入れて混ぜる。
- ④フライパンにバターを熱してイカを炒め、③、水を切った①を入れて混ぜる。
- ⑤よく絡んだら器に盛り、②の青じそをのせてできあがり。

ワンポイント

生クリームを使わなくても、豆乳とチーズで濃厚なクリームソースが作れます。



※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。