

# きのこたっぷり麻婆豆腐

きのこ

調理時間 約20分 1人あたり213kcal



## ◆材料(4人分)◆

- ・エリンギ……………2本
- ・しめじ……………80g
- ・ニラ……………50g
- ・木綿豆腐……………1丁
- ・豚ひき肉……………80g
- ・味の素 Cook Do® 四川式麻婆豆腐用……………1箱
- ・7プレミアム 純正ごま油……………大さじ2

## ◆作り方◆

- ① エリンギは長さを半分に切って6等分にします。しめじは石づきを切って小房に分けます。ニラは3cm長さに切り、豆腐は1.5cm角に切ります。
- ② フライパンにごま油を熱し、ひき肉、エリンギ、しめじ、ニラの順に炒めます。Cook Do®を加え、炒め合わせます。
- ③ ひき肉に火が通ったら、①の豆腐を加え、ゆっくりかき混ぜながらひと煮立ちさせます。

POINT 丼にしてもおいしくいただけます。



味の素 Cook Do® 四川式麻婆豆腐用



7プレミアム 純正ごま油



# シャキシャキ野菜の豚しゃぶ鍋

豚肩ロース(しゃぶしゃぶ用)

調理時間 約15分 1人あたり314kcal



## ◆材料(4人分)◆

- ・豚肩ロース(しゃぶしゃぶ用)……………400g
- ・大根……………1/5本(7cm程度)
- ・にんじん……………1/2本
- ・長ねぎ……………1本
- ・豆苗……………1パック
- ・キッコーマン 贅沢だしがおいしい あごだし鍋つゆ……………1袋(750g)

## ◆作り方◆

- ① 大根、にんじん、長ねぎは細切りにします。豆苗は根元を切り落とし、半分に切ります。
- ② 鍋に鍋つゆを入れ煮立たせます。
- ③ ②に豚肉と野菜を入れ、さっと煮て火を通します。
- ④ 器に取り、肉で野菜を巻きながら、つゆと一緒にいただきます。

POINT お好みで、刻んだオクラをトッピングしてもおいしくいただけます。



キッコーマン 贅沢だしがおいしい あごだし鍋つゆ



# お好み焼粉を使って! ほたてとブロッコリーのフリッター

ほたて貝柱

調理時間 約20分 1人あたり257kcal



## ◆材料(4人分)◆

- ・ほたて貝柱……………12個
- ・ブロッコリー……………1/2株
- ・ベビーリーフ…お好みで
- ・日清 お好み焼粉……………150g
- ・水……………120ml
- ・卵……………1個
- ・青のり……………適量
- ・7プレミアム キャノーラ油……………適量

## ◆作り方◆

- ① ボウルに、お好み焼粉、水、卵を入れて混ぜ合わせます。
- ② ①の半量に青のりを加え、混ぜ合わせます。
- ③ ほたてを②に、一口大に切ったブロッコリーを①に絡めて、170~180度の油で揚げます。
- ④ 途中で浮いてきたらひっくり返し、濃いめのキツネ色になるまで揚げます。
- ⑤ ④を器に盛り、お好みでベビーリーフを添えていただきます。

POINT えびやズッキーニ、ウインナーなどで作ってもおいしくいただけます。



日清フーズ お好み焼粉



7プレミアム キャノーラ油

