

# コロコロなすの キーマカレー

10分で完成☆  
オイスターソースでコクUP♪  
なすとトマトの相性抜群!



所要時間 … 10分  
エネルギー … 715kcal  
野菜摂取量 … 148g  
※栄養情報は1人分です

材料 …………… 2人分

- 合いびき肉 …………… 100g
- なす …………… 1個
- 玉ねぎのみじん切り …………… 1/2個分
- A「カットトマト缶」 …………… 1/4缶
- A水 …………… 1カップ
- A「Cook Do®」オイスターソース …… 大さじ1
- A「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ …… 小さじ1
- カレールウ …………… 30g
- 卵 …………… 2個
- ご飯 …………… 2杯(丼)
- レタス …………… 1枚
- 「AJINOMOTO サラダ油」…………… 大さじ1

つくり方

- ① なすは1cm角に切る。レタスはひと口大にちぎる。
- ② フライパンに油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、皿にとる。
- ③ 同じフライパンを熱し、玉ねぎ、ひき肉、①のなすを入れて炒める。肉の色が変わったら、Aを加え、カレールウを割り入れて溶かし、ひと煮立ちさせる。
- ④ 器にご飯をよそい、③をかけ、②の目玉焼きをのせ、①のレタスを添える。



調味料の  
ワンポイント  
知識

## 味の①/ コンソメってどう使うの？

How do you use it?



コク、  
深まる!

いつものカレーに  
ポンと入れるだけで、  
コクが深まり  
味が決まる!

コンソメを  
加えて煮ることで、  
煮込み時間が短くても  
しっかりコクが出る!

調味料の  
ワンポイント  
知識

## 味の②/ オイスターソース が隠し味？

How do you use it?



カレーにオススメの  
隠し味ランキング!

- 1位 オイスターソース
- 2位 ココア
- 3位 生クリーム
- 4位 炒めタマネギ
- 5位 豆板醤

(2012年、カレー総合研究所、料理関係者 n=100)



まるで一晩  
寝かせたような  
おいしさです!

カレールウ100gに  
オイスターソース  
小さじ2杯



Cook Do  
オイスターソース

Cook Do オイスターソースは、  
粘度が均一で調理中でも  
混ざりやすく、煮込み料理でも  
サッと溶けてコク深い味が特長です!

ふかひれ

# あんかけ チャーハン

いつもと違った  
簡単絶品チャーハン!



🕒 所要時間 … 20分  
🔥 エネルギー … 546kcal  
🌿 野菜摂取量 … 15g  
※栄養情報は1人分です

## 材料 …………… 2人分

- ご飯 …………… 400g
- 溶き卵 …………… 1個分
- ねぎのみじん切り …………… 30g
- A「瀬戸のほんじお®」 …………… 適量
- Aこしょう …………… 適量
- Aうま味調味料「味の素®」 …………… 少々
- 「AJINOMOTO 炒め油」 …………… 大さじ2
- 水 …………… 1カップ
- 「クノール® Soup Do®」ふかひれスープ用 …… 1箱
- 小ねぎの小口切り …………… 少々

## 作り方

- ① ボウルに溶き卵、ご飯入れて混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油を熱し、①のご飯を入れて炒め、Aで味つけし、ねぎを加えてチャーハンを作り、器に盛る。
- ③ 鍋に水を入れ、「クノール Soup Do」を加え、よくかき混ぜながら煮立たせ、②のチャーハンのまわりに盛り、小ねぎを散らす。



# 黄金炒飯

にんにくの香りが食欲そそる!  
「香味ペースト」で手軽に  
本格的な味わいが完成!



🕒 所要時間 … 5分  
🔥 エネルギー … 632kcal  
🌿 野菜摂取量 … 8g  
※栄養情報は1人分です

## 材料 …………… 2人分

- ご飯 …………… 400g
- チャーシュー …………… 100g
- 長ねぎ …………… 1/4本
- 溶き卵 …………… 2個分
- 「Cook Do® 香味ペースト®」 …… 24cm(17g)
- 「AJINOMOTO サラダ油」 …… 大さじ1・1/2

## 作り方

- ① チャーシューは1cm角に切り、ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、溶き卵を流し入れ、半熟状になったら、ご飯を加え、ほぐすように炒め合わせる。
- ③ ①のチャーシュー・ねぎを加えてよく炒め、「香味ペースト」を加えてさらに炒め合わせる。

## 調味料の ワンポイント 知識

## How do you use it? マヨネーズを炒め油に?



炒める前に、ご飯にマヨネーズ大さじ2杯を加えよくかき混ぜます。混ぜたら、熱したフライパンに油をひかず、そのまま炒めましょう。すると、マヨネーズに含まれる卵黄と、乳化された植物油が、ご飯をコーティングしてくれ、米粒のくっつきを防いでくれるんです。また、マヨネーズのココもプラスされて奥深い味わいになるという利点もあり、いいことづくめです。

# うま味しっかり ペパロンチーノ

味の決め手はうま味調味料 味の素®!  
コクがでてぐっとおいしくなります♪



🕒 所要時間 … 25分  
🔥 エネルギー … 677kcal  
🌿 野菜摂取量 … 358g  
※栄養情報は1人分です

うま味がパスタに  
しみ込んで  
ハマのおいしさ☆

🕒 所要時間 … 10分  
🔥 エネルギー … 605kcal  
🌿 野菜摂取量 … 9g  
※栄養情報は1人分です

## 材料 …… 2人分

- スパゲッティ …… 200g
- にんにく …… 2かけ
- 赤唐がらし(乾) …… 2本
- Aスパゲッティのゆで汁 …… 1/4カップ
- Aうま味調味料「味の素®」70g瓶 …… 8ふり
- A「瀬戸のほんじお®」 …… 少々
- Aこしょう …… 少々
- 「AJINOMOTO オリーブオイル」 …… 大さじ4



## つくり方

- ① にんにくは半分に切り、芯を取って薄切りにし、赤唐がらしは種を取る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①の にんにく・赤唐がらしを入れ、弱火でにんにくがきつね色になるまで加熱する。
- ③ 鍋に湯を沸かし、塩少々(分量外)を入れ、スパゲッティをかためにゆでる。(この時ゆで汁をとっておく。)
- ④ ザルに上げて水気をきり、②に加えてからめ、Aで味を調える。



# エビと ブロッコリー のトマト ペンネ



## つくり方

- ① えびは背を浅く切り開き、背ワタを取る。
- ② フライパンにオリーブオイル大さじ1、にんにくを入れて火にかけ、泡立ってきたら弱火にし、ほんのりきつね色になるまで炒める。
- ③ ①のえび、ブロッコリーを加えて中火にし、塩・ブラックペッパーをふり、2〜3分炒めて取り出す。
- ④ ②のフライパンに水を入れて強火にし、木ベラなどでこびりつきを落とし、トマト缶、「コンソメ」を加える。沸騰したらペンネを加え、弱火と中火の間の火加減で、表示時間より5分ほど長く、ペンネがやわらかくなるまで時々混ぜながら煮る。
- ⑤ ③のえび・ブロッコリーを戻し入れ、オリーブオイル大さじ1を加えて2〜3分煮て塩・ブラックペッパーで味を調える。

## 材料 …… 1人分

- ペンネ …… 70g
- むきえび(小) …… 8尾
- ブロッコリー・親指大 …… 10房
- にんにくのみじん切り …… 1かけ分
- 水 …… 250ml
- カットマト缶 …… 200g
- 「味の素KKコンソメ」固形タイプ …… 1個
- 「瀬戸のほんじお®」 …… 適量
- ブラックペッパー …… 適量
- 「AJINOMOTO オリーブオイル」 …… 大さじ2

## 調味料の ワンポイント 知識

# 味の④/ オリーブ オイル の乳化って?

How do you  
use it?

ペパロンチーノの作り方③と④の間で、オリーブオイルとゆで汁をしっかり混ぜる(乳化)させることで、よりしっとりとした、まとまった味に仕上がります。



# 中華屋さんの

## 肉野菜炒め

所要時間 … 15分  
 エネルギー … 222kcal  
 野菜摂取量 … 232g  
 ※栄養情報は1人分です

### 材料 …………… 2人分

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 豚こま切れ肉 …… 100g       | <input type="checkbox"/> A [Cook Do®]オスターソース … 大さじ1     |
| <input type="checkbox"/> キャベツ …… 4枚           | <input type="checkbox"/> A [丸鶏がらスープ] … 小さじ2             |
| <input type="checkbox"/> 玉ねぎ …… 1/2個          | <input type="checkbox"/> A しょうゆ …… 小さじ1                 |
| <input type="checkbox"/> にんじん …… 1/4本         | <input type="checkbox"/> A こしょう …… 少々                   |
| <input type="checkbox"/> もやし …… 1/3袋          | <input type="checkbox"/> A 水 …… 小さじ2                    |
| <input type="checkbox"/> にら …… 1/2束           | <input type="checkbox"/> A 片栗粉 …… 小さじ2                  |
| <input type="checkbox"/> にんにくのみじん切り …… 大さじ1/2 | <input type="checkbox"/> [AJINOMOTO] さらさらキャノーラ油 …… 大さじ1 |

### つくり方

- ①ボウルにAを混ぜ、合わせ調味料を作る。キャベツはひと口大に切り、玉ねぎはくし形に切る。にんじんは短冊切りにし、にらは3cmの長さに切る。
  - ②フライパンに油を熱し、にんにく、豚肉を炒め、①のにんじん・玉ねぎ・キャベツ、もやし、①のにら順に加えて炒める。
  - ③①の合わせ調味料をよく混ぜて加え、とろみをつける。
- ※お好みでごま油(小さじ1)を加えるとさらに風味がよくなります。



アウトドア  
メニューに  
最適!!

# BBQ

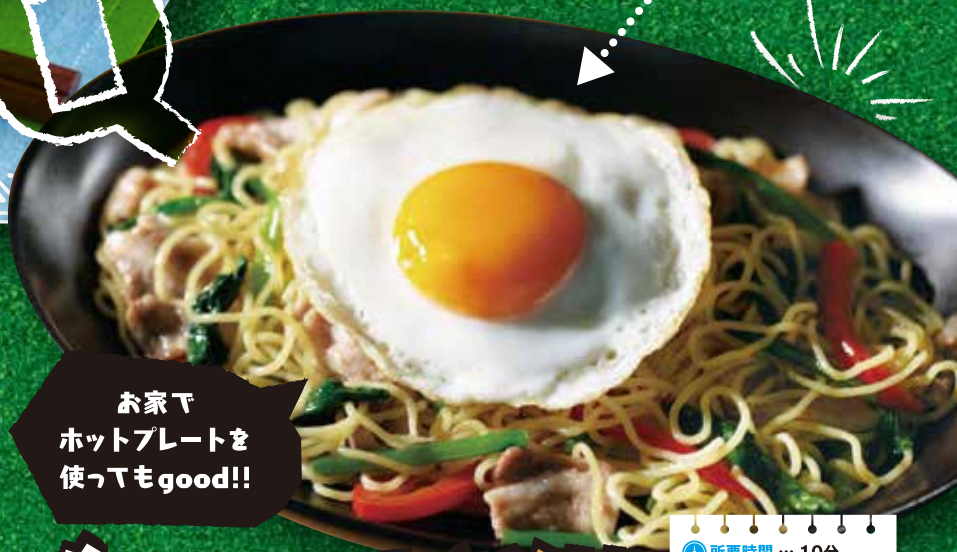
野外下も  
大活躍  
レシピ!

### 材料 …………… 2人分

- 中華めん …………… 2玉
- 豚薄切り肉 …………… 150g
- 小松菜 …………… 100g
- 赤ピーマン …………… 1/2個
- 卵 …………… 2個
- 「味の素KK中華あじ」 …………… 小さじ2
- 「瀬戸のほんじお®」 …………… 適量
- [AJINOMOTO] 濃口ごま油 …………… 適量
- [AJINOMOTO] サラダ油 …………… 適量

### つくり方

- ①豚肉、小松菜はひと口大に切る。赤ピーマンは細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①の豚肉・小松菜・赤ピーマンを炒める。中華めんを加えてさらに炒め、「中華あじ」、塩で味を調え、器に盛る。
- ③フライパンに油を熱し、卵を割り入れ、目玉焼きを作り、②の焼きそばにのせる。



お家で  
ホットプレートで  
使ってもgood!!

## たまご塩焼きそば

所要時間 … 10分  
 エネルギー … 593kcal  
 野菜摂取量 … 50g  
 ※栄養情報は1人分です

### 調味料の ワンポイント 知識

## 中華あじと丸鶏がらスープ

### の使い分け?

#### 中華あじ:

豚、鶏、牡蠣などがベース素材。コクがあるから、これだけで本格中華の味に!



#### 丸鶏がらスープ:

鶏がらがベース素材。シンプルな鶏だしだから、和洋中の様々な料理の汎用だしに最適!汁物や炒め物、下味付けなど用途は無量大!

# ふんわり お好み焼き

所要時間 … 30分  
エネルギー … 593kcal  
野菜摂取量 … 159g  
※栄養情報は1人分です



いつもの  
お好み焼きが  
さらにおいしく!



これを使うと  
よりおいしく!



## 材料 …………… 2人分

- キャベツ …………… 300g
- 青ねぎ …………… 1本
- 豚バラ薄切り肉 …………… 80g
- 干し桜えび …………… 大さじ2
- 揚げ玉 …………… 大さじ2
- A 水 …………… 150ml
- A お好み焼き粉 …………… 100g
- A 卵 …………… 1個
- A 「ピュアセレクト® マヨネーズ」 …… 大さじ2
- A 「ほんだし®」 …………… 小さじ2/3
- お好み焼きソース …………… 適量
- 「ピュアセレクト® マヨネーズ」 …… 適量
- 削り節・好みで …………… 適量
- 青のり・好みで …………… 適量
- 「AJINOMOTO サラダ油」 …………… 大さじ1

## つくり方

- ①キャベツはサク切りにし、ねぎは小口切りにする。豚肉は長さを半分に切る。
- ②ボウルにAを入れてサッと混ぜ、①のキャベツ・ねぎ、桜えび、揚げ玉を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油大さじ1/2を熱し、②の半量を流し入れる。焼き色がついたら、①の豚肉を半量のせて裏返し、弱火にしてよく火を通す。同様にもう1枚焼く。
- ④表に反して器に盛り、ソースを塗って「ピュアセレクト マヨネーズ」をしぼり出し、好みで削り節、青のりをふる。



所要時間 … 10分  
エネルギー … 749kcal  
野菜摂取量 … 15g  
※栄養情報は1人分です

# やみつき! 無限そうめん

「丸鶏がらスープ」と  
ごま油でやみつきな  
おいさに!

## 材料 …………… 2人分

- そうめん …………… 4束
- A 「AJINOMOTO 濃口ごま油」 …… 大さじ2
- A 「丸鶏がらスープ」 …………… 小さじ4
- 豚ひき肉 …………… 150g
- B しょうゆ …………… 小さじ1
- B 砂糖 …………… 小さじ1
- B 酒 …………… 小さじ1
- C 小ねぎの小口切り …………… 適量
- C 刻みのり …………… 適量
- C 揚げ玉 …………… 適量
- 卵 …………… 2個

## つくり方

- ①そうめんは表示通りゆでて、水気をきって器に盛り、Aを加えてあえる。
  - ②耐熱容器にひき肉、Bを入れてよく混ぜ合わせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
  - ③いったん取り出して混ぜ、ふんわりラップをかけて、さらに1分～1分30秒ほど加熱してほぐす。
  - ④①のそうめん、②のひき肉、Cをそれぞれのせ、真ん中に卵を割り入れる。
- ※お好みでごまをかけてもおいしくお召し上がりいただけます。



# 旬の野菜をお手軽に味わおう♪

アヒージョ  
アヒージョ  
アヒージョ

肉みそ  
キャベツ  
肉みそ  
キャベツ

ブロッコリーとえびの  
組み合わせに  
間違いはなし◎  
ホクホクとした  
茎もオイルと絡んで  
おいしいですよ  
ごはんもお酒も  
すすむ  
おかげです!

肉みそ  
キャベツを  
たっぷりかけた  
ボリューム満点の  
どんぶり☆



🕒 所要時間 … 12分  
🔥 エネルギー … 377kcal  
🌿 野菜摂取量 … 105g  
※栄養情報は1人分です

🕒 所要時間 … 20分  
🔥 エネルギー … 697kcal  
🌿 野菜摂取量 … 100g  
※栄養情報は1人分です

材料 …………… 2人分

- むきえび …………… 150g
- ブロッコリー …………… 1個(正味200g)
- 赤唐がらし …………… 1本
- A にんにくのみじん切り …………… 1かけ分
- A 「AJINOMOTO オリーブオイル」 …………… 小さじ1/2
- B 水 …………… 1/2カップ
- B 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ …………… 小さじ1
- 「AJINOMOTO オリーブオイル」 …………… 大さじ4
- バゲット …………… 適量



つくり方

- ① えびは背ワタを取る。ブロッコリーは小房に分け、大きいものは半分に切る。ブロッコリーの茎は1cm角に切る。赤唐がらしは半分に折って種を取る。
- ② 耐熱皿に①のブロッコリーを入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③ フライパンにA、①の赤唐がらしを入れて火にかけ、香りがたったら、①のえびを加えて炒める。
- ④ えびの色が変わってきたら②のブロッコリー、Bを加え、ブロッコリーを軽くつぶしながら煮る。水分がなくなってきたら、オリーブオイルを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 器に盛り、バゲットを添える。

レシピ出典:味の素株式会社

材料 …………… 3人分

- 豚ひき肉 …………… 200g
- キャベツ …………… 1/4個(300g)
- 小ねぎ …………… 1/2束(50g)
- 「Cook Do®きょうの大皿®」肉みそキャベツ用 …… 1箱
- 卵 …………… 3個
- 「AJINOMOTO サラダ油」 …………… 大さじ1・1/3
- ご飯 …………… 3杯(丼)



つくり方

- ① キャベツは小さめのひと口大に切る。小ねぎは4cm長さに切る。
- ② フライパンに油大さじ1を熱し、①のキャベツ半量を入れて強火で炒め、皿にとる。残り半量も同様に炒め、皿にとる。
- ③ フライパンを熱し、ひき肉を入れて中火でほぐすように炒め、火が通ったら、いったん火を止め「Cook Do®きょうの大皿®」肉みそキャベツ用を加える。再び火にかけ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ②のキャベツを戻し入れ、①の小ねぎを加えて炒め合わせ、肉みそキャベツを作る。
- ⑤ 別のフライパンに油大さじ1/3を熱し、卵を1個ずつ割り入れて目玉焼きを作る。
- ⑥ 器にご飯をよそい、④の肉みそキャベツを盛り、⑤の目玉焼きをのせる。

レシピ出典:味の素株式会社

# ソーセージの

# カレー

🕒 所要時間 … 25分  
 🔥 エネルギー … 412kcal  
 🌿 野菜摂取量 … 110g  
 ※栄養情報は1人分です

## 材料 …………… 4人分

- ウィンナーソーセージ …………… 14本
- ジャがいも …………… 2個(240g)
- にんじん …………… 1本(160g)
- 玉ねぎ …………… 1個(200g)
- しめじ …………… 1パック(100g)
- ブロッコリー …………… 1個(150g)
- 水 …………… 2+1/2カップ
- 「味の素KKコンソメ」固形タイプ …………… 1個
- ローリエ …………… 1枚
- シチューの素 …………… 80g
- 牛乳 …………… 1カップ
- 「瀬戸のほんじお®」 …………… 少々
- 「AJINOMOTO サラダ油」 …………… 大さじ1

## つくり方

- ① 玉ねぎはくし形に切る。ジャがいも、にんじんはひと口大に切り、しめじは小房に分ける。ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでし、ザルに上げて水気をきる。
- ② 鍋に油を熱し、①の玉ねぎ・ジャがいも・にんじん・しめじを炒める。水、「コンソメ」、ローリエを加え、沸騰したらアクを取り、フタをして弱めの中火で10分煮る。
- ③ シチューの素、牛乳、ソーセージ、①のブロッコリーを加え、5分煮る。



本誌掲載のレシピ出典：味の素株式会社



家族みんなが大好きな  
 ソーセージ入りシチュー☆  
 体の中からぽかぽかに!



# カレー

(オイスターソースで隠し味)

いつものカレーに  
 「オイスターソース」を  
 少し入れるだけで  
 まるでひと晩  
 寝かせたような  
 深い味わいに♪



🕒 所要時間 … 30分  
 🔥 エネルギー … 688kcal  
 🌿 野菜摂取量 … 132g  
 ※栄養情報は1人分です

調味料の  
 ワンポイント  
 知識

## How do you use it? \味の①/ コンソメってどう使うの?



いつものシチューや  
 カレーにポンと  
 入れるだけで、コクが  
 深まり味が決まる!

コンソメを  
 加えて煮ることで、  
 煮込み時間が短くても  
 しっかりコクが出る!

## 材料 …………… 4人分

- 豚肉・かたまり …………… 300g
- にんじん …………… 1本
- ジャがいも …………… 2個
- A玉ねぎのみじん切り …………… 2個分
- Aにんにくのみじん切り …………… 1かけ分
- 水 …………… 3+1/2カップ
- カレールウ …………… 100g
- 「Cook Do® オイスターソース」 …… 小さじ2
- ご飯 …………… 800g
- 「AJINOMOTO サラダ油」 …………… 大さじ2

## つくり方

- ① 豚肉、にんじん、ジャがいもはひと口大に切る。
- ② 鍋に油を熱し、Aを入れて弱火でしんなりするまで炒める。分量の水、①の豚肉・にんじん・ジャがいもを加えて中火にし、煮立ったら弱火にし、野菜に火が通るまで煮る。
- ③ いったん火を止め、カレールウを割り入れ、ルウが溶けたら再び弱火にかけ、「オイスターソース」を加えてさらに4～5分煮る。
- ④ 皿にご飯を盛り、③をかける。

本誌掲載のレシピ出典：味の素株式会社

# カニレタスープかけ 黄金炒飯



🕒 所要時間 … 15分  
 🔥 エネルギー … 671kcal  
 🌿 野菜摂取量 … 38g  
 ※栄養情報は1人分です

## 材料 …………… 2人分

- ご飯 …………… 400g
- チャーシュー …………… 100g
- 長ねぎ …………… 1/4本
- 溶き卵 …………… 3個分
- 「Cook Do® 香味ペースト®」… 24cm(17g)
- かに風味かまぼこ …………… 2本
- レタス …………… 2枚
- 長ねぎ・好みで …………… 適量
- A水 …………… 1・1/2カップ
- A「Cook Do® 香味ペースト®」… 12cm(8.5g)
- 「AJINOMOTOサラダ油」 …… 大さじ1・1/2



本誌掲載の  
レシピ出典：  
味の素株式会社

## つくり方

- ①チャーシューは1cm角に切る。ねぎは1/4本はみじん切りにし、適量を斜め切りにする。かに風味かまぼこは食べやすい大きさにほぐし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②黄金炒飯を作る。フライパンに油を熱し、溶き卵2個分を流し入れ、半熟状になったら、ご飯を加え、ほぐすように炒め合わせる。①のチャーシュー・ねぎのみじん切りを加えてよく炒め、「香味ペースト」を加えてさらに炒め合わせる。
- ③カニレタスープを作る。鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら、①のかに風味かまぼこ・レタス・斜め切りにしたねぎを加える。煮立ったら、溶き卵1個分を流し入れて、ひと煮立ちさせ、そっと混ぜる。
- ④器に②の黄金炒飯を盛り、③のカニレタスープをかける。

# 鶏肉の 五目野菜炒め

淡白な素材、  
シンプルな味つけの炒めもの。  
ひとさわ、「ごま油」の香りを  
楽しむことができる！



🕒 所要時間 … 30分  
 🔥 エネルギー … 212kcal  
 🌿 野菜摂取量 … 110g  
 ※栄養情報は1人分です

## 材料 …………… 4人分

- 鶏むね肉 …………… 1枚(200g)
- もやし …………… 1袋
- 花にら …………… 1束
- 黄にら …………… 1束
- ロースハム …………… 3枚
- 酒 …………… 大さじ1
- 「瀬戸のほんじお®」 …… 少々
- A「瀬戸のほんじお®」 …… 小さじ2/3
- Aごししょう …………… 少々
- Aうま味調味料「味の素®」 …… 少々
- 「AJINOMOTO濃い口ごま油」 …… 大さじ3
- 「AJINOMOTO濃い口ごま油・仕上げ用」 …… 少々

## つくり方

- ①鶏肉は皮を下にして耐熱皿に入れ、酒をふってラップをかけて電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。粗熱が取れたら手で細く裂く。
- ②花にら、黄にら、ハムはそれぞれ4~5cm長さに切る。花にらは塩を入れた熱湯でゆでる。もやしは芽と根を取り除く。
- ③フライパンまたは中華鍋にごま油大さじ3を熱し、①の鶏肉、②の花にら、黄にら・ハム・もやしを炒め、Aで味を調える。仕上げにごま油少々を回しかける。



本誌掲載のレシピ出典：味の素株式会社



# キャベツとあさりの 簡単パスタ

春にぴったり!  
キャベツの色が映えて勢よく作れます♪



うま味がパスタに  
しみ込んで  
ハマるおいしさ☆

🕒 所要時間 … 20分  
🔥 エネルギー … 398kcal  
🌿 野菜摂取量 … 52g  
※栄養情報は1人分です

## 材料 …………… 2人分

- スパゲッティ …………… 160g
- あさり(殻つき) …………… 200g
- キャベツ …………… 2枚
- 赤唐がらしの輪切り …………… 適量
- にんにくのすりおろし …………… 小さじ1
- A酒 …………… 大さじ1
- A「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ …… 小さじ1
- 「AJINOMOTO オリーブオイル」 …… 大さじ1

## 作り方

- ① あさはら砂抜きをし、殻をこすり合わせてよく洗う(時間外)。キャベツはひと口大に切る。
- ② 鍋に水1.5リットル、塩大さじ1(分量外)を入れて火にかけ、スパゲッティを加え、表示時間より1分短くゆで、ザルに上げる。ゆで汁150mlはとっておく。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐がらしを入れて火にかけ、香りがたったら、①のあさりを加え、全体がからまるように1分ほど炒める。
- ④ ②のゆで汁150ml、Aを加えてフタをし、あさりの口が開いたら、①のキャベツを加える。キャベツがしんなりしたら、②のスパゲッティを加えて1分ほどからめ合わせる。



本誌掲載の  
レシピ出典:  
味の素株式会社



# ほうれん草と ベーコンの クリーム パスタ



🕒 所要時間 … 20分  
🔥 エネルギー … 648kcal  
🌿 野菜摂取量 … 92g  
※栄養情報は1人分です

## 材料 …………… 2人分

- スパゲッティ …………… 160g
- ベーコンスライス …………… 2枚
- 玉ねぎ …………… 100g
- ほうれん草 …………… 1/2束(100g)
- 薄力粉 …………… 大さじ1
- A牛乳 …………… 300ml
- A「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ …… 小さじ2
- 「AJINOMOTO オリーブオイルエクストラバージン」 …… 大さじ2
- 「AJINOMOTO オリーブオイルエクストラバージン」 …… 適量

## 作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにし、ほうれん草は2cm長さに切る。
- ② 鍋に水(1.5リットル)を沸かし、塩大さじ1(分量外)を加え、沸騰したら、スパゲッティを表示時間より1分短めにゆで、ザルに上げて水気をさる。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ2を熱し、①のベーコン・玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたら、①のほうれん草を加えて炒め合わせ、全体に火が通ったら、薄力粉を加える。
- ④ さらに1分ほど炒め、Aを加えて煮立たせ、1分ほどとろみがつくまで煮る。
- ⑤ ②のスパゲッティを加え、火にかけながら、ソースにしっかりとからめる。
- ⑥ 器に盛り、オリーブオイルをたらす。  
※ベーコンはハムに代えてもおいしくお作りいただけます。  
※お好みで黒こしょうやレモンをしほってお召し上がりください。

## 調味料の ワンポイント 知識

How do you  
use it?

## 味の②/ オリーブ オイル の乳化って?

オリーブオイルとゆで汁をしっかりと混ぜる(乳化)させることで、よりしっとりとした、まとまった味に仕上がります。



本誌掲載のレシピ出典:味の素株式会社

# ホットプレートパエリア



家族でワイワイ☆  
シーフードの  
パエリアを♪

🕒 所要時間 … 30分  
🔥 エネルギー … 439kcal  
🌿 野菜摂取量 … 109g  
※栄養情報は1人分です

- 材料** …………… 4人分
- 米…………… 2カップ
  - えび…………… 4本
  - シーフードミックス… 150g
  - 玉ねぎ…………… 1/2個
  - にんにく …… 1かけ
  - パプリカ(黄) …… 1個
  - カットマト缶 …… 1/2缶
  - A** 水…………… 2カップ
  - A** 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ…………… 小さじ2
  - A** カレー粉…………… 小さじ1
  - A** 「瀬戸のほんじお®」… 小さじ1
  - 「AJINOMOTO オリーブオイル」…………… 大さじ2

- 作り方**
- 米は洗ってザルに上げ、水気をきる。
  - 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、パプリカはひと口大の乱切りにする。えびは背ワタを取り、シーフードミックスは解凍する。
  - ホットプレートを中温にし、オリーブオイル大さじ1、②のみにんにくを入れる。香りがたったら、②のえびを加えてサッと炒め、いったん取り出す。
  - ホットプレートにオリーブオイル大さじ1を足し、②の玉ねぎ・パプリカを加えて炒め、しんなりしたら、カットマトを加えて1～2分煮詰める。
  - Aを加えて煮立ったら、①の米を加え、中温で3分ほど加熱し、③のえび、①のシーフードミックスをのせてフタをして、低温で15分ほど加熱する。フタを取り、水気をとばす。
- ※加熱時間はホットプレートの機種によって多少異なりますので、様子を見ながら時間などを調整してください。



- 材料** …………… 2人分
- キャベツ …… 4枚(200g)
  - 味の素冷凍食品(K)ミックスベジタブル… 200g
  - 豚バラ薄切り肉 …… 80g
  - A** 水…………… 150ml
  - A** お好み焼き粉 …… 100g
  - B** 溶き卵…………… 2個分
  - B** 「ピュアセレクト®マヨネーズ」… 大さじ2
  - B** 揚げ玉…………… 20g
  - B** 「ほんだし®」… 小さじ2/3
  - 長いも…………… 8cm(80g)
  - れんこん… 1.6cm分(40g)
  - ピーマン…………… 1個
  - しめじ…………… 1/2パック
  - お好み焼きソース… 適量
  - 「ピュアセレクト®マヨネーズ」…………… 適量
  - 「AJINOMOTO サラダ油」…………… 大さじ1

- つくり方**
- キャベツは粗みじん切りにする。長いも、れんこんは5～8mm幅の輪切りにする。ピーマンは短冊切りにし、しめじは小房に分ける。「ミックスベジタブル」は解凍しておく。豚肉は半分に切る。
  - ポウルにAを入れてサッと混ぜ、①のキャベツ・「ミックスベジタブル」、Bを加えて全体を混ぜ合わせる。
  - フライパンに油大さじ1/2を熱し、②の半量を丸く流し入れて焼く。焼き色がついたら、①の豚肉の半量をのせて裏返し、弱火にして火が通るまで焼く。
  - フライパンの空いているところに①の長いも・れんこん・ピーマン・しめじの半量を入れて焼く。同様にもう1枚分も焼く。
  - 器に③のお好み焼きを盛り、ソース、「ピュアセレクトマヨネーズ」をかけ、④の長いも・れんこん・ピーマン・しめじをのせる。



🕒 所要時間 … 30分  
🔥 エネルギー … 897kcal  
🌿 野菜摂取量 … 235g  
※栄養情報は1人分です



# ベジタブルお好み焼き

# 冬野菜の あかずスープ



● 所要時間 … 25分  
 ● エネルギー … 94kcal  
 ● 野菜摂取量 … 119g  
 ※栄養情報は1人分です

● 所要時間 … 25分  
 ● エネルギー … 109kcal  
 ● 野菜摂取量 … 123g  
 ※栄養情報は1人分です

# ミネストローネ



## 材料 …………… 4人分

- 鶏もも肉 …………… 1/2枚(150g)
- 大根 …………… 1/4本
- にんじん …………… 1/2本
- 長ねぎ …………… 1/2本
- ブロccoli …………… 1/4個
- 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ …… 小さじ2
- A 水 …………… 4カップ
- A 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ …… 小さじ2
- 「AJINOMOTO 胚芽の恵みコーン油」 …… 小さじ1

## 作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切る。大根、にんじんは乱切りにし、ねぎは4cm幅に切り、タテ4等分にする。ブロッコリーは小房に分けてボウルに入れ、「コンソメ」をまぶす。
- ② 鍋に油を熱し、①の鶏肉・大根・にんじんの順に入れてサッと炒める。
- ③ 全体に油がまわったら、Aを加え、大根、にんじんがやわらかくなるまで煮る。①のねぎ・ブロッコリーを加え、ひと煮する。
- ④ 器に盛り、好みで粗びき黒こしょうをふる。



## 材料 …………… 4人分

- ジャがいも …………… 1個
- にんじん …………… 1/2本
- 玉ねぎ …………… 1/2個
- キャベツ …………… 2枚
- にんにくのみじん切り …………… 大さじ1
- ホールトマト缶 …………… 200g
- A 水 …………… 4・1/2カップ
- A 「味の素KKコンソメ」固形タイプ …… 3個
- 「瀬戸のほんじお」 …………… 少々
- こしょう …………… 少々
- 「AJINOMOTO オリーブオイル」 …… 大さじ1
- パセリのみじん切り …………… 適量

## 作り方

- ① ジャがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツは1cm角に切る。
- ② 鍋にんにく、オリーブオイルを入れて熱し、香りが出たら①を加えて炒める。野菜がしんなりしたら、ホールトマトをつぶしながら加え、Aを加えて煮立てる。
- ③ 中火で10分ほど煮て、塩・こしょうで味を調える。器に盛り、パセリを散らす。

