

その日の気分やシーンに合わせて選択♪

野菜がおいしい!! 簡単レシピ

パパッと簡単に
済ませたい

今日は
中華の気分

1品で
満足感のある
麺メニューが
食べたい

右のレシピで解決!

フルーツレシピのご紹介

フルーツを使った簡単副菜レシピ、
デザートレシピをご紹介します。
ぜひお試しください♪

野菜と一緒に
フルーツも食べよう!

レシピはこちら!



Instagramのご紹介



味の素株大阪支社公式アカウント
近畿、中国、四国エリアにいる
味の素株社員がついに教えた
くなるレシピをお届けします

詳しくはこちらから



@AJI_SAI_COOKING

小松菜と豚肉の和風炒め

調理時間
10分

野菜摂取量
84g
(1人分あたり)



材料(4人分)

豚ロース薄切り肉 …… 200g
こんにゃく …… 1枚
小松菜 …… 1束
にんじん …… 1/2本
しいたけ …… 8枚
しょうが …… 1/2かけ
水 …… 1/4カップ
しょうゆ …… 小さじ2
A「ほんだし」 …… 小さじ2

こしょう …… 少々
大豆油 …… 大さじ1

- 作り方
- ① 豚肉はひと口大に切る。こんにゃくは短冊切りにする。
 - ② 小松菜は5cm長さに切り、葉と茎に分ける。にんじんは細切りにする。しいたけは1cm幅に切り、しょうがはせん切りにする。
 - ③ フライパンに油を熱し、①の豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら①のこんにゃくを加え、水気をとばすようにして炒める。
 - ④ ②のにんじん・しいたけ・小松菜の茎・しょうがを加えて炒め、野菜がしんなりしたら②の小松菜の葉、Aを加えて炒め、こしょうをふる。

ポイント

小松菜とにんじんで彩りきれい☆
こんにゃくが入ったいろんな食感が楽しめる和風炒めです♪



ホイコー目玉焼きうどん

調理時間
20分

野菜摂取量
190g
(1人分あたり)



材料(2人分)

ゆでうどん …… 2玉
豚バラ薄切り肉 …… 200g
キャベツ …… 1/4個(正味300g)
ピーマン …… 2個(正味40g)
長ねぎ …… 1/2本(正味40g)
「Cook Do®」回鍋肉用3〜4人前 …… 1箱
卵 …… 2個
「AJI-NO-MOTO サラダ油」 …… 大さじ2・1/2

- 作り方
- ① 豚肉は5cm幅に切る。キャベツはひと口大のザク切りにする。ピーマンは種を取り、乱切りにする。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
 - ② フライパンに油大さじ1/2を熱し、卵を割り入れ、目玉焼きを焼き、皿にとる。
 - ③ 同じフライパンに油大さじ2を熱し、①のキャベツ・ピーマンを入れて炒め、皿にとる。
 - ④ 同じフライパンに①の豚肉・ねぎを入れて炒める。肉に火が通ったら、うどんを加えて炒め、いったん火を止め、「Cook Do®」を加え、再び中火で加熱し、全体によくからませる。
 - ⑤ ③のキャベツ・ピーマンを戻し入れ、炒め合わせる。

ポイント

香ばしく炒めたみそと熟成トウモロコシの深いコクがうどんによく絡み絶品!



鶏肉とざく切りキャベツのトマト煮

調理時間
20分

野菜摂取量
279g
(1人分あたり)



材料(2人分)

鶏もも肉 …… 1枚
片栗粉 …… 大さじ1
玉ねぎ …… 1/2個
しめじ …… 1/2パック
キャベツ …… 1/4個
にんにく …… 1かけ
ホールトマト缶 …… 1/2缶
A「味の素KKコンソメ」固形タイプ …… 1個
酒 …… 大さじ2

「瀬戸のほんじお®」 …… 少々
こしょう …… 少々
ビザ用チーズ …… 1/2カップ
「AJI-NO-MOTO」オリーブオイル …… 大さじ1
*「味の素KKコンソメ」固形1個は、顆粒で小さじ2杯です。

- 作り方
- ① 玉ねぎ、にんにくは薄切りにする。しめじは小房に分け、キャベツは芯をつけたまま、4等分のくし形切りにする。鶏肉はひと口大に切り、片栗粉をまぶす。
 - ② 鍋にオリーブオイル、①のにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら、①の鶏肉を加え、表面に焼き色をつける。①の玉ねぎ・しめじを加えてサッと炒め、①のキャベツ、Aを加えて煮る。
 - ③ キャベツがしんなりしたら塩・こしょうで味を調え、ビザ用チーズを上からかけてフタをし、チーズが溶けるまで蒸し煮する。

ポイント

ざく切りしたキャベツを芯ごと美味しく召し上がれ!



なすのジャージャー麺

調理時間
15分

野菜摂取量
112g
(1人分あたり)



材料(4人分)

中華蒸しめん …… 4玉
なす/大きめ1個130g程度 …… 3個(390g)
鶏ひき肉 …… 400g
しいたけ …… 6個
「Cook Do®」麻婆茄子用3〜4人前 …… 1箱
きゅうり …… 1本
「AJI-NO-MOTO サラダ油」 …… 大さじ3

- 作り方
- ① なすは長さを半分に切り、タテ8〜10等分の薄切りにする。しいたけは粗みじん切りにし、きゅうりは細切りにする。めんはサッとゆでる。
 - ② フライパンに油大さじ2を熱し、①のなすを入れて炒め、火が通ったら、皿にとる。
 - ③ 同じフライパンに油大さじ1を熱し、ひき肉を入れてほぐすように炒め、肉の色が変わりはじめたら、①のしいたけを加え、肉に火が通るまで炒める。いったん火を止め、「Cook Do®」を加え、再び火にかけてよく炒め合わせ、肉みそを作る。
 - ④ 器に①のめんを盛り、②のなすをのせる。③の肉みそをかけ、①のきゅうりを飾る。

ポイント

味付けは「Cook Do®」だけ!
一皿で野菜もしっかり食べられる簡単和え麺です♪



トマトとハムの中華炊き込みごはん

調理作業時間
10分
(時間外を除く)

野菜摂取量
73g
(1人分あたり)



材料(4人分)

米 …… 2合
トマト …… 2個(300g)
ロースハム …… 4枚
水 …… 適量
酒 …… 大さじ2
A「丸鶏がらスープ®」 …… 大さじ1/2
「瀬戸のほんじお®」 …… 小さじ2/3
「AJI-NO-MOTO」
ごま油好きの純正ごま油 …… 大さじ1
小ねぎの小口切り …… 適量

- 作り方
- ① 米は炊く30分前に洗い、ザルに上げておく(時間外)。トマトはヘタを取り、ヘタと反対側に十字に切り込みを入れる。ハムは半分に切ってから、タテ5mm幅に切る。
 - ② 炊飯器に①の米、Aを入れ、①のトマトをのせる。2合の目盛りまで水を加えて軽く混ぜ、トマトのまわりに①のハムを散らして炊く(時間外)。
 - ③ 炊き上がった後、ごま油を回し入れ、トマトをくずしながらザクザクと混ぜる。フタをして10分ほど蒸らし(時間外)、トマトの水分をなじませる。
 - ④ 器に盛り、小ねぎをふる。

*トマトは水分が多いので、②ではトマトをのせてから水を加えてください。
*トマトは重量によって水分量が異なります。炊飯器に加える水の量は好みで調整してください。

ポイント

トマトをれごと2つ炊き込んだ新感覚の「炊き込みベジごはん」です



レンジで簡単!甘辛豚ピーマン

調理時間
10分

野菜摂取量
82g
(1人分あたり)



材料(2人分)

豚バラ薄切り肉 …… 200g
ピーマン …… 3個
なす/1個80g程度 …… 1個
しょうがのすりおろし …… 小さじ1/2
「Cook Do®」オイスターソース …… 大さじ1・1/2

- 作り方
- ① 豚肉は2cm幅に切る。ピーマンは大きめの乱切りにし、なすは乱切りにする。
 - ② 耐熱容器に①のなす・ピーマン・豚肉を順に重ね入れる。上にしょうがをのせ、「オイスターソース」をかける。ラップをかけて、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。
 - ③ 肉に火が通ったら、全体を混ぜ合わせる。

*豚肉に火が通っていない場合はさらに30秒ずつ加熱してください。

ポイント

電子レンジでパッと1品☆「オイスターソース」のコクとしょうがの風味が◎

