

 **暑さに負けるな！**
夏のスタミナレシピ 

レシピ

ガーリックステーキ炒飯

ピリ辛とうがんマーボー

ゴーヤのキーマカレー

豚ニラもやしの焼きうどん

パイナップルとチーズの豚肉巻き

ニンニク丸ごとグラタン

甘辛ピーマンと鶏肉のガーリックチリチョップ

オクラと海老のクミン炒め



ガーリックステーキ炒飯



ニンニクと牛肉の
スタミナ

ダブルパンチ!

レシビの使用商品



材料

- にんにくの実 150g
- ピーマン刻み 緑 50g
- 玉ねぎダイスカット5mm 50g
- 牛肉(ステーキ用) 170g
- 塩 少々
- 胡椒 少々
- サラダ油 大さじ1
- ご飯 250g
- ★濃い口しょうゆ 小2
- ★中華顆粒出汁 小2/3
- ★おろしにんにく 小1
- ★黒胡椒 小1/3
- バター 10g

作り方

- ①牛肉(ステーキ用)は、一口大にカットする。
- ②フライパンにサラダ油を引き、にんにくの実を炒めて香りが立ってきたら①を入れ塩胡椒し、火が通るまで炒めて火から下ろしておく。
- ③②のフライパンを中火で熱し、バターを溶かし、ピーマン刻み緑、玉ねぎダイスカット5mmを入れてしんなりするまで炒める。
- ④③にご飯、★を入れ、中火で炒め合わせ②を戻し入れ、全体が馴染むように炒めて完成。

材料

- 冬瓜 300g
- 豚挽肉 150g
- 小ねぎ(小口切り) 適量
- にんにくおろし 小2/3
- しょうがおろし 小2/3
- 水 150ml
- 中華顆粒出汁 2g
- ★料理酒 小1
- ★砂糖 小1
- ★味噌 小1
- ★豆板醤 小2/3
- ★はちみつ 小1
- ★塩 少々
- ★山椒 0.3g(お好みで適量)
- 水溶き片栗粉 大1(粉:水=1:2)
- サラダ油 適量

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、中火で豚挽肉を炒め、○と冬瓜を加えて蓋をし約15分程度煮込む。
- ②①とうがながしんなりとし透明になってきたら、★を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、小ネギを適量盛り付けて完成。

ピリ辛とうがん マーボー



ガツンと中華

レシビの使用商品



甘辛！ピーマンと鶏肉の ガーリックチリチョップ



Sweet
&
Chili pepper

レシピの使用商品



材料

ピーマンスライス 緑	70g
ピーマンスライス 赤	60g
鶏胸肉	120g
★穀物酢	大さじ1/2
★おろしにんにく	小さじ2
★塩	少々
★胡椒	少々
★片栗粉	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1
○ケチャップ	大さじ1と1/2
○ウスターソース	大さじ1/2
○タバスコ	10滴程度

作り方

- ①鶏胸肉を一口大にカットし、★調味料と和えて約5分ほどおく。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、①を炒める。
- ③②にピーマンを加え炒めたら、○を加えて全体に調味料が馴染んだら完成。

材料

★オクラホールS	130g
★むきえび	50g
にんにくおろし	小1/2
クミンパウダー	小1
サラダ油	適量
塩	少々
胡椒	少々

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、にんにくおろしを加えてむき海老を炒める。
- ②①にオクラとクミンパウダーを加え、塩胡椒を少々加えて味を整えて完成。

オクラと海老の クミン炒め



Spicy!!



レシピの
使用商品



暑さに負けるな！
夏の爽やかレシピ

レシピ

夏のさっぱりぶっかけ蕎麦

ピーマンの甘酢胡麻和え

ゴーヤと鶏肉の大葉旨塩炒め

小なす鹿の子ときゅうりのわさび漬

夏野菜たっぷりそうめん

パイナップルとフローズンヨーグルト

白身魚のたっぷりニラだれかけ

オクラと冬瓜の卵もずくスープ



夏のさっぱり ぶっかけ蕎麦



するする
涼味



- 材料**
- そば(乾) 約100~120g
 - 焼きなす(無加熱摂取) 1本
 - オクラホールS(無加熱摂取) 2-3本くらい
 - プチトマト 2-3個くらい
 - 大葉 2枚くらい
 - みょうが 1/2~1個くらい
 - ★麺つゆ(3倍濃縮) 20ml
 - ★水 80ml
 - 麺つゆ(3倍濃縮) 25ml
 - 水 50ml
 - すだち汁(かぼす汁orレモン汁) 小さじ1~1.5
 - おろししょうが 小さじ1/2
 - すだちorかぼす トッピング

- 作り方**
- ① 麺つゆ1:4希釈の★に焼きナスとオクラ、1/2カットしたプチトマトを約30-40分漬け置く。漬け終わったら、オクラホールSは縦に半分にカットする。
 - ② そばは表記通りに茹でて、水でしめて水を切った蕎麦を冷蔵庫で冷やしておく。
 - ③ 大葉千切り、みょうがは1/2カットし千切りにする。
 - ④ ○材料を合わせておく。
 - ⑤ 皿に②を盛り付けたら、トッピングに①の漬け置き野菜、大葉、みょうが、お好みで長ネギ、天かすを盛り付け、○をかけて完成。

材料

- ピーマンスライス 緑 100g
- ピーマンスライス 赤 100g
- ★穀物酢 大さじ1と1/2
- ★薄口醤油 大さじ1/2
- ★砂糖 小さじ1と小さじ1/2
- ★水 1/2
- ★おろししょうが 大さじ1と1/2
- ★いりごま 小さじ2/3
- お好み量

作り方

- ① ピーマンスライスを電子レンジ500W約5分で加熱する。
- ② ★調味料を合わせて、①にかけて和えて冷蔵庫で冷やせば完成。



カラフル
サラダ
2色の

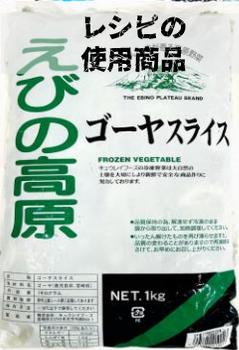


ゴーヤと鶏肉の 大葉旨塩炒め



ゴーヤ
の苦み
と

しそ香る
うまさ!!



材料

ゴーヤスライス	150g
鶏もも肉	100g
大葉	約5枚
塩(塩もみ用)	少々
ごま油	大さじ1/2
★塩	少々
★料理酒	大さじ1/2
★中華顆粒出汁	小さじ2/3
胡椒	少々
白ごま	お好み量

作り方

- ①ゴーヤを塩(塩もみ用)で軽く混ぜ、10分くらい馴染ませる。
- ②鶏もも肉を一口大にカットする。
- ③大葉は柄を落として、千切りにしてほぐしておく。
- ④フライパンにごま油を熱し、鶏もも肉を入れて火が通ったら、ゴーヤを加え★調味料を加えて馴染んだら、白ごまを振り完成。

材料

小なす鹿の子	約8個
きゅうり	約1.5本
みょうが	約1.5本
塩	少々
★酢	大1.5
★めんつゆ(3倍濃縮)	大4.5
★わさび	小さじ1/2
★水	大2.5

作り方

- ①きゅうりは1cm程度に斜め切りにし塩もみする。みょうがを薄切りにする。
- ②★を混ぜ合わせたものに、具材を冷蔵庫で半日から一晩漬け置く。

小なす鹿の子と きゅうりのわさび漬け



わさびの
風味が

わさびの
風味が



夏野菜たっぷり そうめん



彩

豊

かな
おそうめん



材料

- イタリアンミックス 100g
- (無加熱摂取)
- そうめん(乾) 1~1.5束
- トマト 50gくらい
- 大葉 2枚
- ★トマトジュース 100ml
- ★めんつゆ(3倍希釈) 25ml
- ★オリーブオイル 小さじ1
- ★塩 少々
- ★胡椒 少々
- ★黒胡椒 少々+トッピング用

作り方

- ①大葉は千切り、トマトはダイスカットにする。イタリアンミックスは解凍しておく。
- ②そうめんを表記通りに茹でて、水洗いし水気を切って冷やしておく。
- ③★を混ぜ合わせ、解凍したイタリアンミックスとトマトダイスカットを合わせる。
- ④②を皿に盛り、③を盛り付けて、大葉を盛り付け、お好みで黒胡椒を振りかけ完成。

材料

- パイナップルチャック 150g
- ヨーグルト(無糖) 140g
- はちみつ 40g
- 生クリーム(ホイップクリーム) 100g
- ★上白糖 50g
- ★水 250ml
- ミント お好みで

作り方

- ①はちみつとヨーグルトをしっかり混ぜ合わせ、生クリーム(ホイップクリーム)を加えて混ぜ、ラップを敷いた器に入れて冷凍する。冷凍して一時間くらいしたらフォークで一口大程度に割っておく。【ヨーグルトアイス】
- ②小鍋に★材料を入れ煮詰めたら、パイナップルをつけて粗熱が取れたらパイナップルをラップに包んで冷凍する。残り汁(シロップ)は、バットに入れて冷凍する。1時間位したらフォークでさっくり割っておく(かき氷みたいにする)【パイナップルフローズン、かき氷】。
- ④器にかき氷→パイナップル、ヨーグルトアイスの順に盛り付けし、お好みでミントを飾れば完成。

パイナップルと フローズンヨーグルト



甘酸っぱい

すっごくおいしい



