

COOKING support

クッキングサポート Vol.83

2014
FEBRUARY 2



特集

冬の免疫力 アップメニュー

クッキングサポート

今月のおすすめメニュー

10品

YAOKO
MARKETPLACE

冬の免疫力アップメニュー

寒さがピークを迎えるこの季節。風邪やインフルエンザを予防するためには免疫力を高めてウイルスを寄せつけないことが大切です。寒い季節を元気にのりきる、免疫力を高めるおかずを紹介します。

料理と指導

たんぱく質 + 緑黄色野菜 で免疫力アップ!

肉や魚などたんぱく質は免疫細胞の原料にもなるので毎日意識してとりたいもの。 β -カロテンやビタミンCが豊富な緑黄色野菜と一緒にとることで、免疫力アップにつながります。

村田裕子／料理研究家・管理栄養士



おいしさ、作りやすさはもとより、管理栄養士の視点から健康にも考慮したヘルシーレシピが好評。ご自身の生活でも日々、免疫力を意識した食事作りを実践されています。

かきとほうれんそうのグラタン

旬のかきと緑黄色野菜のほうれんそうがたっぷり。チーズも入って栄養価抜群です。

* 材料(4人分)

かき……………400g
ほうれんそう……………1束
玉ねぎ……………1/2個
マッシュルーム……………8個

| | |
|---|------------------|
| A | バター……………大さじ4 |
| | 小麦粉……………大さじ4 |
| | 牛乳……………1カップ |
| | 生クリーム……………1/2カップ |
| | ナツメグ……………少々 |
| | 塩、こしょう……………各少々 |
| | ピザ用チーズ……………100g |
| | 粉チーズ……………大さじ4 |
| | 塩 白ワイン |

* 作り方

- 1 かきは流水でよく洗う。
- 2 ほうれんそうはかために塩ゆでして3~4cm長さに切る。
- 3 玉ねぎはみじん切り、マッシュルームは5mm厚さに切る。
- 4 小鍋に白ワイン1/4カップを入れて中火にかけ、沸騰したら[1]を加え、ふたをして2~3分蒸す。
- 5 鍋に[A]のバターを入れて中火で熱し、[3]を炒める。小麦粉をふり入れ、牛乳を少しづつ加えてときのばし、[4]の蒸し汁と生クリームを加えて弱めの中火で4~5分煮る。[4]のかきと[2]を加えて混ぜ、残りの[A]で調味する。
- 6 耐熱皿に[5]を入れてピザ用チーズと粉チーズをふり、180度のオーブンで15~18分焼く。

1人分 481kcal 塩分 3.0g



バルサミコ酢豚

* 材料(4人分)

| | |
|------------------|--------|
| 豚肉(とんかつ用) ······ | 4枚 |
| とき卵 ······ | 1/2個分 |
| A おろししょうが ······ | 1/2かけ分 |
| 酒 ······ | 大さじ1 |
| かたくり粉 ······ | 大さじ5 |
| パプリカ(赤・黄) ······ | 各1/2個 |
| 玉ねぎ ······ | 1/2個 |

豚肉とカラフルな緑黄色野菜で免疫力を強化。

バルサミコの甘酢あんが食欲を誘います。

| | |
|-----------------|--------|
| ゆでたけのこ ······ | 150g |
| ブロッコリー ······ | 1/2株 |
| B バルサミコ酢 ······ | 1/2カップ |
| 鶏ガラスープの素 ······ | 小さじ1 |
| しょうゆ ······ | 大さじ2 |
| かたくり粉 ······ | 大さじ1 |
| 塩、こしょう ······ | 各少々 |
| 塩 こしょう 揚げ油 | |

* 作り方

- 豚肉はひと口大に切って塩とこしょう各少々をし、[A]をもみこむ。
- パプリカ、玉ねぎ、たけのこはひと口大の乱切りにする。
- ブロッコリーは小房に分けて耐熱皿に並べ、ラップをして600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。
- フライパンに揚げ油を2~3cm入れて中温に熱し、[2]をさっと揚げてとり出す。[1]に漬け汁をからめながら加え、4~5分揚げてとり出し、油をあける。
- [4]のフライパンに[B]を入れて混ぜながら中火で熱し、トロミがつくまで火を通す。[4]と[3]を加えてひと混ぜし、器に盛る。



1人分 558kcal 塩分 2.0g

表紙の
料理

牛肉とにんじんの赤ワイン煮

β-カロテン豊富なにんじんがゴロゴロ入ったヘルシー煮込み。
柔らかく煮えた牛肉が贅沢なおいしさです。



* 材料(4人分)

| | |
|------------------|------|
| 牛肉(シチュー用) ······ | 500g |
| にんじん ······ | 3本 |
| 玉ねぎ ······ | 1個 |
| にんにく ······ | 2片 |
| 赤ワイン ······ | 2カップ |

| | |
|------------------------|----------|
| A トマト水煮(ダイスカット) ······ | 1缶(400g) |
| 固形スープ ······ | 1個 |
| ローリエ ······ | 1枚 |
| 塩 ······ | 小さじ1 |
| こしょう ······ | 少々 |
| ドミグラスソース ······ | 1缶(280g) |
| 塩 こしょう 小麦粉 オリーブ油 | |
| バター 砂糖 | |

* 作り方

- 牛肉は塩、こしょう、小麦粉各少々をまぶす。
- にんじんは2cm厚さの輪切り、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブ油大さじ1を入れて強めの中火で熱し、[1]の表面を焼きつけてとり出す。
- 鍋にバター大さじ2を入れて中火で熱し、[2]を炒める。弱火にしてふたをし、4~5分蒸す。赤ワインを加えて強火にし、ひと煮たら[3]と[A]を加える。煮たったらアスクをとってドミグラスソースを加え、ふたをして弱火で約1時間煮る。砂糖、塩、こしょう各少々で味を調える。

1人分 489kcal 塩分 2.5g

免疫力を高める食事のポイント

たんぱく質をとる
肉や魚介、大豆加工品・卵などたんぱく質は、筋肉や血液の材料になるほか、免疫細胞の原料としても欠かせません。毎日、意識してとりましょう。



緑黄色野菜をとる
ほうれんそうやにんじんなど緑黄色野菜に豊富なβ-カロテンには、鼻やのどの粘膜を丈夫にする働きがあります。ビタミンCやEも免疫力アップに役立ちます。

腸内環境を整える

免疫力を高めるためには、腸内の善玉菌をふやして環境を整えることが肝心。食物繊維が豊富なきのや根菜類、塩麹や甘酒、納豆など発酵食品を積極的にとると効果的です。

体を温める

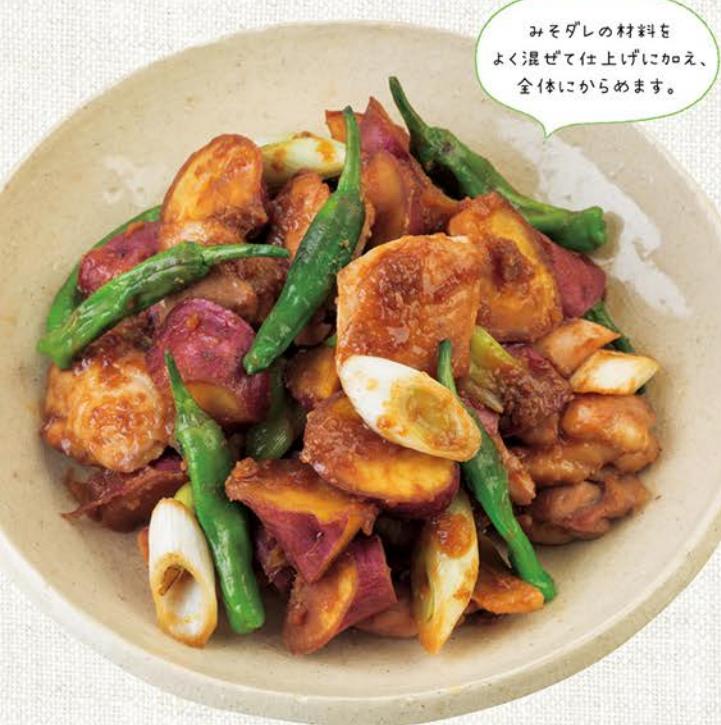
免疫細胞を活性化するためには、体を温めることが大切です。温かい料理や汁もの、飲みもので体の中から温めましょう。しょうがやねぎにも体を温める働きがあります。



発酵食品 + 食物繊維 で免疫力アップ!

最近話題の発酵食品には、腸内の環境を整えて免疫力を高める働きがあります。腸内の善玉菌をふやす食物繊維と組み合わせると、さらに効果的です。

みそダレの材料を
よく混ぜて仕上げにかけ、
全体にからめます。



たらと根菜のキムチ煮

旬のたらに、食物繊維が豊富な根菜と発酵食品のキムチをとり合わせた韓流煮。ピリ辛味で体が温まります。

* 材料(4人分)

| | | | |
|-------|------|------|--------------|
| 生たら | 4切れ | にんにく | 1片 |
| れんこん | 1/2節 | A 水 | 1と1/2カップ |
| ごぼう | 1本 | しょうゆ | 大さじ2 |
| 白菜キムチ | 150g | 酒 | 大さじ2 |
| しょうが | 1かけ | せり | 1/2束 |
| | | 塩 | こしょう 小麦粉 ごま油 |

* 作り方

- たらは1切れを3つのそぎ切りにして塩とこしょう各少々をふり、小麦粉を薄くまぶす。
- れんこんは7~8mm厚さの半月切り、ごぼうは1cm厚さの斜め切りにして、それぞれ水に5分さらす。
- キムチはみじん切りにする。
- しょうがは皮つきのまま薄切り、にんにくは半分に切ってたたき、[A]と混ぜる。
- ごま油大さじ1を中火で熱して[1]を2~3分焼き、返して2~3分焼く。[2]と[4]を加えて7~8分煮、[3]を加えてひと混ぜしたら火を止め、塩とこしょう各少々で調味する。
- 器に盛って、ざく切りのせりを添える。

1人分 205kcal 塩分 2.7g

鶏肉とさつまいものみそ炒め

さつまいもは栄養豊富な皮ごと利用。
おろししょうがとみそを合わせたタレが
免疫力アップをサポートします。

* 材料(4人分)

| | |
|-------|-----|
| 鶏もも肉 | 2枚 |
| さつまいも | 大1本 |
| ねぎ | 1本 |
| しおとう | 12本 |

A

| | |
|---------|----------|
| みそ | 大さじ2と1/2 |
| おろししょうが | 1かけ分 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1と1/2 |
| 水 | 1/4カップ |

* 作り方

- 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、しょうゆと酒各小さじ2をもみこむ。
- さつまいもは皮つきのまま小さめの乱切りにして、水に5分さらす。
- ねぎは1cm厚さの斜め切り、しおとうは1本切り目を入れる。
- フライパンに揚げ油を2~3cm入れて低温に熱し、水気をきいた[2]を4~5分揚げてとり出す。
- [4]の油を大さじ1残してあけ、中火で熱して[1]を加え、2~3分焼く。返して2~3分焼く。[4]と[3]を加えて炒め、[A]を混ぜ合わせて加え、2~3分炒めながらからめる。

1人分 446kcal 塩分 2.4g

キムチは
みじん切りにして
仕上げにかけます。



たねに甘酒を
かえたら、
粘りが出るまで
練り混ぜます。



甘酒おからハンバーグ

おからで作るヘルシーハンバーグ。
米と米麹で作る話題の発酵食品、甘酒を
具にもソースにも利用します。

* 材料(4人分)

| | | | |
|------|--------|--------------------|------|
| 合びき肉 | 400g | しめじ | 1パック |
| おから | 80g | さやいんげん | 20本 |
| 玉ねぎ | 1個 | にんにく | 1片 |
| A 卵 | 1個 | 甘酒 | 大さじ4 |
| 甘酒 | 大さじ4 | トマトケチャップ | 大さじ3 |
| 塩 | 小さじ1/2 | ウスター紹興酒 | 大さじ2 |
| こしょう | 少々 | しょうゆ | 大さじ1 |
| | | B バター 塩 こしょう オリーブ油 | |

* 作り方

- 玉ねぎはみじん切りにして耐熱ボウルに入れ、ラップをして600Wの電子レンジで5分加熱し、粗熱をとる。ひき肉、おから、[A]を加えて粘りが出るまで混ぜ、4つの楕円形にまとめる。
- しめじは小分けにし、さやいんげんは長さ半分、にんにくはみじん切りにする。
- バターオリーブ油大さじ2を中火で熱して[2]を3~4分炒め、塩とこしょう各少々をして器に盛る。
- [3]のフライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、[1]を並べて中火で2~3分焼く。返して弱めの中火にし、ふたをして7~8分焼き、[3]の器に盛る。
- [B]を強めの中火で熱し、ひと煮たちしたら塩とこしょう各少々をして[4]にかける。

1人分 419kcal 塩分 3.0g

豚肉に塩麹と
おろしおがけを
よくもみこんでかえます。

塩麹豚とせん切りキャベツの しゃぶしゃぶ

発酵食品の塩麹を、豚肉の下味と
煮汁の味つけにも利用。野菜は力サが減って
たくさん食べられるものを組み合わせます。

* 材料(4人分)

| | | | |
|-----------------|--------|-------|------|
| 豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)… | 400g | キヤベツ | 1/4個 |
| A 塩麹 | 1/2カップ | 豆苗 | 1袋 |
| おろしおがけ | 1かけ分 | えのきたけ | 1袋 |

* 作り方

- ボウルに豚肉と[A]を入れてもみこむ。
- キヤベツは太めのせん切り、豆苗とえのきは根元を切り落とす。
- 鍋にだし汁6カップとみりん大さじ2を入れて中火で熱し、沸騰したら[1]を1枚ずつ加え、ボウルに残った漬け汁も加える。
- [3]がひと煮たちたらアクをとり、[2]と豆もやしを食べる分だけ煮汁にさっとくぐらせ、肉とともにとり分けていただく。

1人分 390kcal 塩分 2.3g



体を温めるスープ

免疫細胞を活性化するためには、
体を温めることが肝心。
寒い季節にうれしいあったかスープ3品です。

酸辣湯

*作り方(4人分)

- もめん豆腐1丁は1cm角、ねぎ1/2本はみじん切りにする。
- 鍋に水3カップ、鶏ガラスープの素小さじ2、豆板醤小さじ2～3、しょうゆ大さじ1/2、酒大さじ1、黒酢(または酢)大さじ2を合わせて煮たて、[1]を加えてひと煮たちさせる。かたくり粉大さじ1を同量の水でといて回し入れ、卵1個をといて細く回し入れ、火を止める。ふたをして1～2分蒸らし、軽く混ぜて塩とこしょう各少々で調味する。
- 器に盛って、ラー油を適量かける。

1人分 92kcal 塩分 1.7g



にんにくのポタージュ

*作り方(4人分)

- にんにく1個はラップに包み、600Wの電子レンジで3分加熱して、粗熱をとる。
- じゃがいも2個は1個ずつラップに包み、レンジで5～6分加熱して、粗熱をとる。
- [1]と[2]の皮をむいて鍋に入れ、泡立器で細かくつぶす。固形スープ1/2個、牛乳3カップを加えて温め、塩とこしょう各少々で調味する。
- 器に盛って、パセリのみじん切り少々をふる。

1人分 172kcal 塩分 0.6g



玄米の梅番茶スープ

*作り方(4人分)

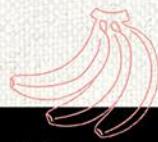
- 玄米ご飯茶碗2杯は洗って水気をきる。梅干し4個は種をつけたままつぶす。
- 鍋に[1]、昆布5cm、番茶(ほうじ茶、玄米茶など)4カップを入れて中火で煮し、ふたをして弱火で15～20分煮る。昆布はとり出してせん切りにし、もどして、しょうゆ小さじ1で調味する。
- 器に盛って、小ねぎの小口切り少々を散らす。

1人分 134kcal 塩分 1.5g

体を温めるドリンク

体を芯から温める、ホットでヘルシーなドリンク4種。

新陳代謝が活発になり、免疫力が高まります。



ゆずしょうが紅茶

*作り方(4人分)

- 1 ポットに紅茶(ティーバッグ)2袋と熱湯3カップを入れ、ふたをして2~3分蒸らす。
- 2 器にゆずの薄切り4枚、しょうが汁小さじ4、黒砂糖大さじ4を等分に入れ、[1]を等分に注ぐ。



ホットワイン

*作り方(4人分)

- 小鍋に赤ワイン3カップ、レモンとオレンジ(半月切り)各8枚、シナモンスティック4本、クローブ5~6粒、ナツメグ少々、蜂蜜大さじ4を入れて中火で煮し、2~3分沸騰させてアルコール分を飛ばし、器に注ぐ。



バナナココア

*作り方(4人分)

- 1 小鍋にココアと砂糖各大さじ4を入れ、熱湯大さじ4を少しづつ加えてときのぼす。
- 2 バナナ2本は飾り用に輪切りを4枚とりおき、残りは[1]に加えて泡立器で細かくつぶす。牛乳3カップを加え、中火で沸騰直前まで温める。
- 3 器に注いでバナナを飾る。



りんご甘酒

*作り方(4人分)

- 1 りんご1個は皮つきのまま4等分に切って芯を除き、ざく切りにする。
- 2 ミキサーに[1]と甘酒3カップ、水1カップを入れて細かくなるまで攪拌する。3[2]を600Wの電子レンジで2分30秒~3分温め、器に注ぐ。



おいしさ新発見！

人気の「ユーロリーブ」と



豚肉ときのこのガーリックパン粉焼き

にんにくを混ぜたパン粉を散らし、

香り豊かな「ユーロリーブ」をたっぷりかけて

香ばしく焼き上げます。

1人分 272kcal 塩分 0.7g 30分

* 材料(4人分)

「ユーロリーブ」…………大さじ4
豚ロース肉(薄切り) ……8枚
エリンギ、しめじなど好みのきのこ…………100g
パン粉 ……1/2カップ
粉チーズ…………大さじ2
A にんにく(みじん切り)…………小さじ2
パセリ(みじん切り) 大さじ2
レモン(くし形切り)…………適宜
塩 こしょう

* 作り方

- 豚肉は広げて塩とこしょう各少々をふる。きのこは食べやすく切る。
- 豚肉1枚にきのこの1/8量をのせて巻く。8個作る。
- [A]を合わせて混ぜる。
- 耐熱皿に[2]を巻き終わりを下にして並べ、[3]を散らして「ユーロリーブ」を回しかける。200度のオーブンまたはオーブントースターで20分ほど焼く。レモンを添え、絞ってください。



AJINOMOTO

Eurolive®

(ユーロリーブ)

すっきり軽い風味のひまわり油に、風味豊かなエクストラバージンオリーブオイルをブレンド。ヨーロッパの家庭ではおなじみのオイルです。揚げものや炒めもの、いろいろな料理にお使いいただけます。

おいしいPOINT

たっぷりかけた「ユーロリーブ」が味の決め手。焼き時間が短いとベトしてしまうので、焦がさないように注意しながら焼き上げてください。



ヤオコー
相模原下九沢店
福田まゆみさん

協力／株式会社 J- オイルミルズ

<http://www.j-oil.com>

他にもいろいろなアレンジレシピが紹介されています。

J- オイルミルズ 検索

「フレーバーオイル」を使ったレシピを、
ヤオコーの クッキングサポートが提案。
おうちごはん のバリエーションが広がります。



鶏肉とじゃがいものガーリックオイルソテー

にんにくとオリーブの風味豊かな

「フレーバーオイル」を仕上げにひとふり。

本格的な味わいを手軽に楽しめます。

1人分 515kcal 塩分 1.1g 25分

* 材料(4人分)

「オリーブ&ガーリック
フレーバーオイル」 50mL
「ユーロリーブ」 大さじ2
鶏もも肉 2枚
じゃがいも 3個
玉ねぎ 1個
マッシュルーム 1パック
バセリ(みじん切り) 適量
塩 粗びき黒こしょう

AJINOMOTO
オリーブ&ガーリック
フレーバーオイル

料理の風味づけ、炒めもの、焼きものなど、オリーブ&ガーリックの本格風味が手軽に楽しめます。テーブルやキッチン、少人数家族にも使いやすい“ちょっとdeちょうどいい!”サイズです。

* 作り方

- 1 鶏肉は余分な脂肪を除いてひと口大に切り、塩と粗びき黒こしょう各少々をふって10分ほどおく。
- 2 じゃがいもは2cm角に切り、さっと洗ってラップをし、600Wの電子レンジで5分加熱する。玉ねぎは1cm角に切る。マッシュルームは縦半分に切る。
- 3 フライパンに「ユーロリーブ」大さじ1を中火で熱し、[1]を皮目から焼く。焼き色がついたら返して七分通り火を通して、とり出す。
- 4 「ユーロリーブ」大さじ1を足し、[2]を炒める。玉ねぎが透き通ったら、[3]をもどし入れて炒める。「フレーバーオイル」を回しかけ、バセリをふって混ぜ、塩と粗びき黒こしょう各少々で味を調える。

おいしいPOINT

「オリーブ&ガーリック
フレーバーオイル」を
使って簡単に作る人気の
イタリアンメニューです。
鶏肉は、皮目からカリッと
焼くとおいしく仕上
がります。



ヤオコー
相模原下九沢店
福田まゆみさん

今月のおすすめメニュー

一年でもっとも寒い時期。旬のメニューで、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

節分豆と煮干しの
パリボリおやつCOOKING
support 1402 おすすめメニュー

いり大豆と煮干しをおやつにアレンジ。
味つけを変えれば、バリエーションが楽しめます。

| | | | |
|----------|-------------|---------|----|
| 節分豆 | 1人分 144kcal | 塩分 0.0g | 5分 |
| 煮干し&レーズン | 1人分 146kcal | 塩分 0.4g | 5分 |

* 材料(4人分)

節分豆

いり大豆 100g
A 砂糖 大さじ4~5
 水 大さじ1

煮干し&レーズン

食べる煮干し 100g
 レーズン 40g
A 砂糖 大さじ4~5
 水 大さじ1

* 作り方

[節分豆] フライパンに[A]を入れて中火にかけ、泡が立ったら菜箸でかき混ぜ、トロミがつくまで煮つめる。大豆を入れて手早くかき混ぜ、あめが白くなったらでき上がり。

*[A]にきな粉や抹茶、しょうが汁を加えても。

[煮干し&レーズン] 煮干しはラップをせずに600Wの電子レンジで2分加熱する。[節分豆]と同様にあめを作り、煮干しとレーズンを入れて手早くかき混ぜ、あめが白くなったらでき上がり。

*レーズンの代わりに刻んだくるみや、ゆかり粉、ごまを加えても。

COOKING
support 1402 おすすめメニュー

ポン酢でいただく、さっぱり鍋。
たっぷりの白菜もペロリといただけます。

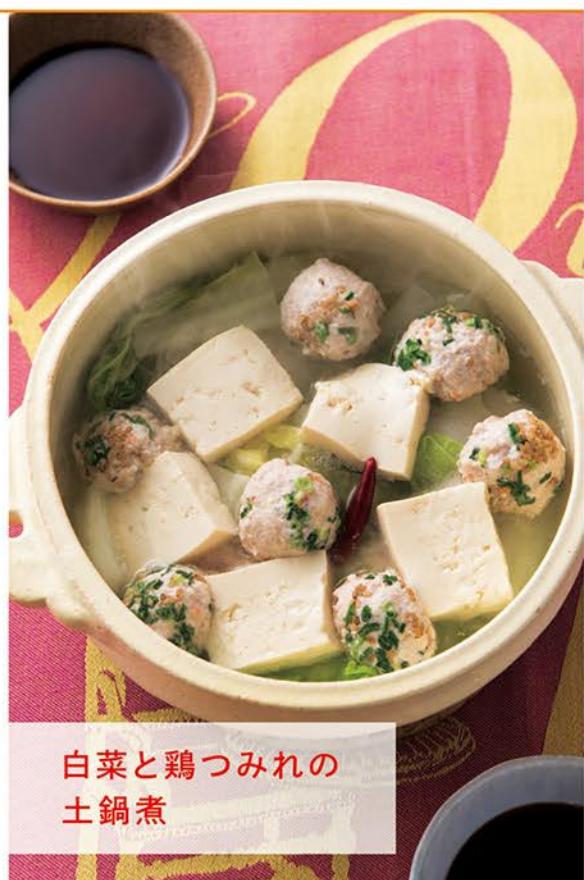
1人分 207kcal 塩分 1.0g 20分

* 材料(4人分)

白菜 1/2株
 絹ごし豆腐 1丁
 ヤオコー「国産香味どり手づくり生つみれ」 1パック
 赤唐辛子 1本
A 水 2と1/2カップ
 鶏ガラスープの素 大さじ1
 ミツカン「かおりの蔵丸搾りゆず」 適量

* 作り方

- 白菜はざく切りにする。豆腐は縦半分の1cm厚さに切る。
- 土鍋に白菜を敷き、「生つみれ」をスプーンで1つずつすくい入れ、豆腐と赤唐辛子も入れる。
Aを加え、ふたをして火にかけ、煮たったら弱火で10分蒸し煮にする。
- 火が通ったら、「かおりの蔵」につけていただく。

ミツカン
かおりの蔵
丸搾りゆず



豚のシャキしゃぶ鍋

「黒まめもやしミックス」の食感も楽しいしゃぶしゃぶ。メは中華麺を入れてタンメン風がおすすめです。

1人分 387kcal 塩分 2.4g 10分

* 材料(4人分)

| | | | |
|-------------------------------|------|---------------------|------|
| 豚肉(しゃぶしゃぶ用) ··· | 400g | ミツカン「プロが使う味白だし」 ··· | 70ml |
| ベーコン ··· | 100g | ミツカン「味ぽんMILD」、 | |
| 水菜 ··· | 2株 | ミツカン「ごましゃぶ」・各適量 | |
| えのきたけ ··· | 1袋 | | |
| ヤオコー「しゃきしゃき食感の黒まめもやしミックス」 ··· | 2袋 | | |

* 作り方

- 1 水菜は半分に切る。えのきたけは根元を落として小分けにする。
- 2 土鍋に水840mlと「白だし」を入れて火にかけ、煮たら豚肉、ベーコン、①、「黒まめもやしミックス」を適量入れて火を通し、「味ぽんMILD」や「ごましゃぶ」についていただく。



ミツカン
味ぽんMILD

ポテトコロッケの中にかきを入れた、アイデアおかず。ベーコンを入れても美味です。

1人分 430kcal 塩分 1.8g 40分

* 材料(4人分)

| | | | |
|-----------|-----------|------------------------|------|
| かき ··· | 16粒(300g) | キャベツ ··· | 2~3枚 |
| じゃがいも ··· | 600g | レモン ··· | 1/2個 |
| A 卵 ··· | 1個 | 塩 バター しょうゆ | |
| 牛乳 ··· | 大さじ2 | 小麦粉 パン粉 揚げ油 ウスターソース | |

* 作り方

- 1 かきは熱湯で3分ゆでて水気をきる。
- 2 じゃがいもは皮をむいて2cm角に切る。鍋に入れ、かぶるくらいの水と塩小さじ1を加えて10分ゆで、水気をきる。バター20gを加えてフォークなどでつぶし、しょうゆ小さじ2を混ぜる。
- 3 [2]を16等分してかきを1粒ずつ包み、形を整える。小麦粉、混ぜ合わせた[A]、パン粉の順に衣をつけ、中温の揚げ油で3分ほど、きつね色になるまで揚げる。
- 4 器に盛り、キャベツのせん切りとレモンのくし形切りを添える。ソースをかけてください。



YAOKO
常陸野で育った白鶏の
こだわりたまご



かきのコロッケ

人気のロシア風煮込みを作りやすくアレンジ。
トマトの酸味が食欲を誘います。

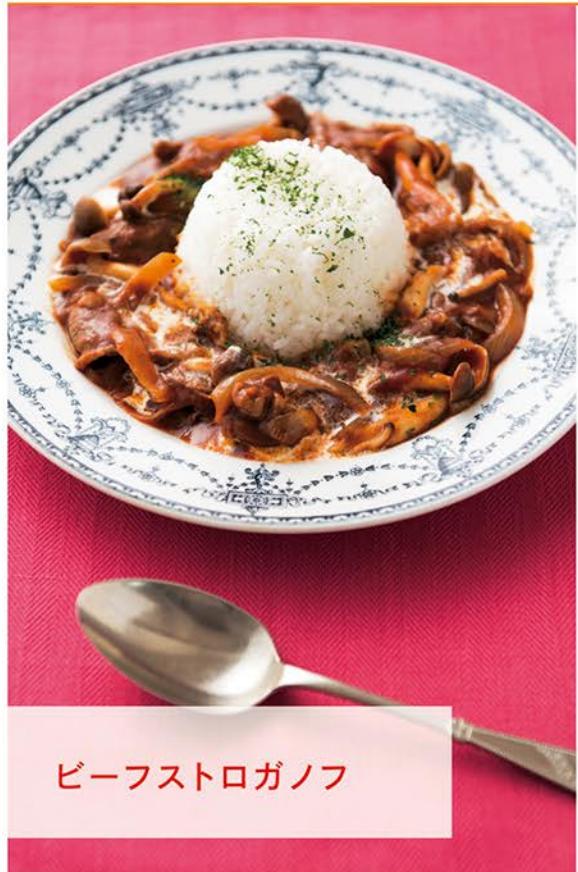
1人分 691kcal 塩分 1.5g 20分

* 材料(4人分)

| | | | |
|--------------|------|-------------|-----|
| 牛肉(切り落とし) …… | 350g | ご飯 …… | 4人分 |
| 玉ねぎ …… | 1個 | 生クリーム、パセリ … | 各適量 |
| しめじ …… | 1パック | バター 塩 こしょう | |
| A トマトピューレー | 150g | | |
| ドミグラスソース | | | |
| ………… 1/2カップ | | | |
| 水 | 1カップ | | |

* 作り方

- 1 牛肉はひと口大に切る。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを落として小分けにする。
- 3 鍋にバター大さじ1を熱し、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら牛肉としめじを加えてさらに炒め、塩とこしょう各少々をする。[A]を加え、アクをとりながら弱火で2~3分煮、塩とこしょうで味を調える。
- 4 器にご飯を盛って[3]をかける。生クリームをかけ、パセリのみじん切りを散らす。



ビーフストロガノフ

すりおろしりんごの自然な甘みを生かしたソースが美味。市販のバーベキューソースを使っても。

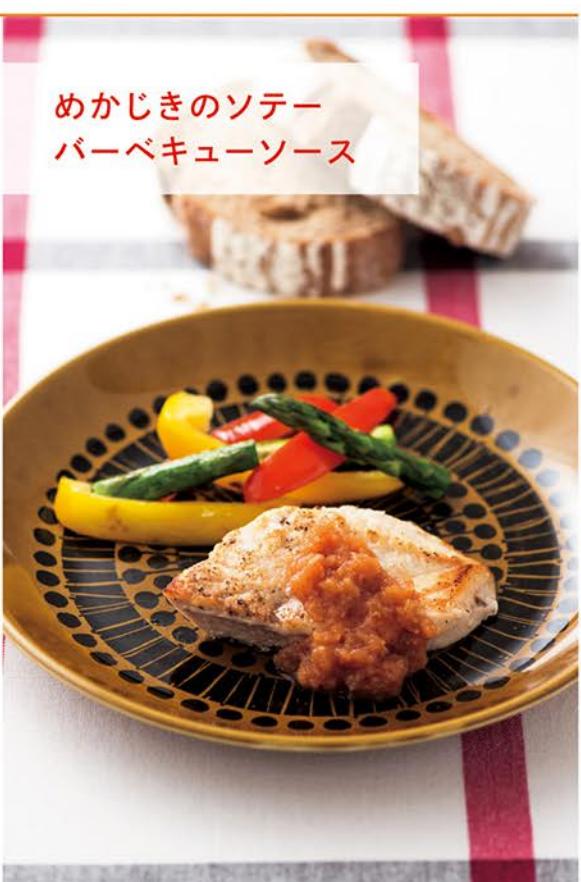
1人分 261kcal 塩分 2.1g 20分

* 材料(4人分)

| | | | |
|----------------------|------|-------------------|--------|
| めかじき | 4切れ | A レモン汁、ウスターソース、砂糖 | 各大さじ1 |
| グリーンアスパラガス、パプリカ(赤・黄) | 各適量 | トマトケチャップ | 大さじ2 |
| りんご | 小1個 | 塩 | 小さじ1/3 |
| 玉ねぎ | 1/4個 | タバスコ | 適量 |
| にんにく | 1片 | 酒 | 小麦粉 |
| | | 塩 | こしょう |
| | | サラダ油 | |

* 作り方

- 1 めかじきは酒大さじ1をふって5分おき、水気を拭く。塩小さじ1/2、こしょう少々をし、小麦粉を薄くまぶす。
- 2 アスパラは根元のかたい部分の皮をむき、4~5cm長さに切る。パプリカは1cm幅に切る。
- 3 リンゴは皮ごとすりおろし、玉ねぎ、にんにくもすりおろす。ボウルに入れ、[A]を加えて混ぜる。
- 4 フライパンにサラダ油少々を熱して[2]を焼き、とり出す。サラダ油小さじ2を足し、[1]を中火で焼く。焼き色がついたら返して弱火にし、火を通してとり出す。
- 5 [4]のフライパンをさっと拭き、[3]を入れて煮たてる。
- 6 [4]を器に盛り、めかじきに[5]をかける。



めかじきのソテー
バーベキューソース

ジューシーな豚肉に、濃厚なみそバターソースをからめて。ご飯がすすむおかずです。



みそバター
ポークステーキ

1人分 472kcal 塩分 1.9g 20分

* 材料(4人分)

| | | | |
|-----------------|-------|------------|-----|
| 豚ロース肉(ソテー用) | バター | | 20g |
| 4枚 | みそ | 大さじ2 | |
| じゃがいも 2個 | A みりん | 砂糖 各大さじ1 | |
| にんじん 1本 | 塩 | こしょう サラダ油 | |
| ほうれんそう 1/3~1/2束 | | | |

* 作り方

- 豚肉は筋切りをして塩とこしょう各少々をする。
- じゃがいも、にんじんは食べやすく切り、ゆでる。ほうれんさんはゆでて水気を絞り、ざく切りにする。
- フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、[1]を中火で焼く。焼き色がついたら返し、弱火で焼いて火を通す。
- [3]のフライパンの余分な脂を拭き、バターと[A]を加えて豚肉にからめる。食べやすく切って器に盛り、[2]を添える。



YAOOKO
だし入りみそ

カレー風味のタレに漬けたぶりを、香ばしく焼きます。
焼くときは焦げやすいので注意しましょう。

1人分 301kcal 塩分 0.6g 15分

(ぶりを漬ける時間は除く)

* 材料(4人分)

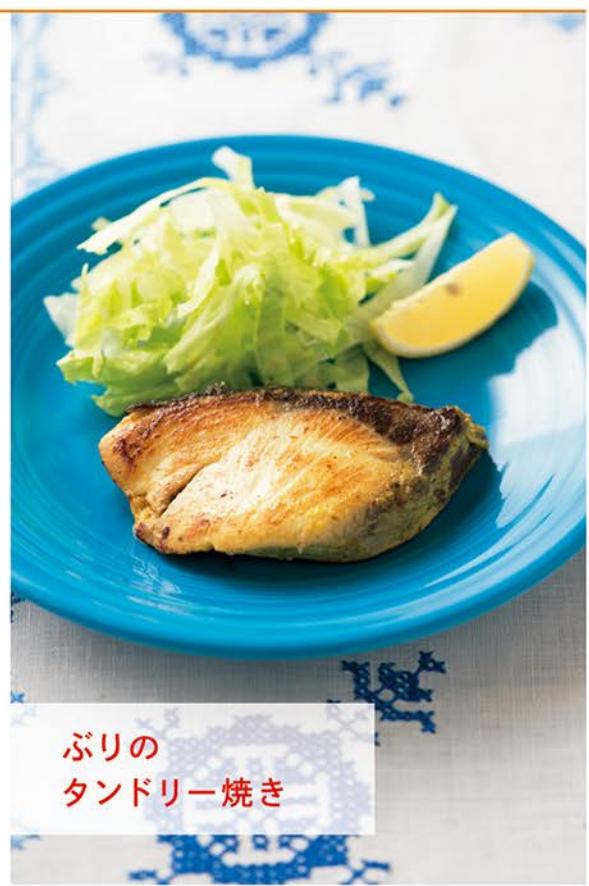
| | | | |
|-----------|-------|------|--|
| ぶり | | 4切れ | |
| にんにく | | 1片 | |
| しょうが | | 1かけ | |
| プレーンヨーグルト | 1カップ | | |
| A レモン汁 | | 大さじ1 | |
| カレー粉 | | 大さじ1 | |
| レタス | | 1/4個 | |
| レモン | | 1/2個 | |
| 塩 | こしょう | サラダ油 | |

* 作り方

- ぶりは塩とこしょう各少々をする。
- にんにくとしょうがはすりおろし、ヨーグルト、[A]とボリ袋に入れて混ぜ合わせる。[1]を入れて漬け、口を縛って冷蔵庫に1時間おく。
- フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、汁気を拭いたぶりを入れて焦がさないように弱火で両面を焼き、火を通す。
- 器に盛り、レタスのせん切りとレモンのくし形切りを添える。



Yes! YAOOKO
北海道ヨーグルト



ぶりの
タンドリー焼き



簡単！ロールキャベツ

名古屋名物、鶏肉のすき焼き「ひきずり」。
鶏肉とねぎは香ばしく焼きつけてから煮ます。

1人分 529kcal 塩分 3.1g 25分

* 材料(4人分)

鶏もも肉 2枚
焼き豆腐 1丁
しらたき 1袋
長ねぎ 2本
春菊 1袋
生しいたけ 6枚
えのきたけ 1袋

A だし汁 1カップ
みりん 3/4カップ
しょうゆ 1/2カップ
砂糖 大さじ2
卵 4個
サラダ油

* 作り方

- 1 鶏肉は7~8mm厚さのそぎ切りにする。焼き豆腐は6等分に切る。しらたきはゆで、ざく切りにする。ねぎはぶつ切り、春菊はざく切りにする。
- 2 しいたけは軸を落として3等分に切り、えのきたけは根元を落としてほぐす。
- 3 すき焼き鍋にサラダ油大さじ1/2を熱し、鶏肉とねぎを入れて焼き色がつくまで焼く。[A]を加え、煮たたら焼き豆腐、しらたき、[2]を入れて2~3分煮、春菊を加えてさっと煮る。卵につけていただく。



ソーセージと鶏つみれで作る、変わりロールキャベツ。
残ったスープは、パスタやリゾットにするのがおすすめ！

1人分 493kcal 塩分 3.5g 45分

* 材料(4人分)

キャベツ 1個
ウインナーソーセージ 12本
ヤオコー「国産香味どり手づくり生つみれ」 1パック
モランボン「トマト鍋スープ」 1袋
コーン(ホール) 1缶

* 作り方

- 1 キャベツは芯をくり抜いてゆでる。葉をはがし、芯をそぎとる。
- 2 ソーセージ1本を「生つみれ」1個で包む。12個作る。
- 3 キャベツの大きい葉と小さい葉を重ねて12組作り、[2]をのせて包み、包み終わりを楊枝で止める。
- 4 大きめの鍋に[3]を並べ入れ、あいたところに残ったキャベツを詰める。「トマト鍋スープ」を加えて火にかけ、中~弱火で20分ほど煮る。仕上げにコーンの缶汁をきって加え、煮汁ごと器に盛る。



YAOKO
国産香味どり
手づくり生つみれ



ペテランクッキングサポートの知恵がたっぷり詰まったこのコーナー。

ストックしておいたら、ちょっとした料理通になること請け合いで。

大豆をゆでる

大豆は良質なたんぱく質や鉄分、カルシウムなどをバランスよく含む健康食品。

便利な水煮缶やドライパックもありますが、乾物をゆでても意外と手間はかかりません。

ゆでた大豆は冷凍保存できるので、1袋まとめてゆでておくと便利です。



1 充分に水を吸わせます

大豆はたっぷりの水に入れてこすり洗いし、水気をきります。大きめの鍋に入れて大豆の4~5倍量の水を加え、ひと晩(約8時間)おきます。

*豆が水を充分に吸って膨らみ、しわがなくなればOK。



2 アクをていねいにとります

[1]の鍋を強火にかけ、煮たてたら火をやや弱めてアクをていねいにとります。

*ボウルに水をはり、すくったアクを流しながらとります。



3 ふたをしてゆでます

ふたを少しづらしてかけ、弱火にして1時間前後ゆでます。

*途中、ゆで汁が少なくなってきたら湯を足し、大豆がいつもゆで汁に浸かるようにします。



4 ゆで汁につけたままさみます

豆を1粒食べてみて、柔らかくなっていたらゆで上がり。火を止めて、ゆで汁につけたままさみます。

*ゆで汁につけたままさますと、豆が乾燥せずに柔らかく仕上がります。

ゆで大豆の保存法



大豆とゆで汁に分け、使う分ずつ小分けにしてジッパーつき保存袋に入れます。空気を抜いて平らにし、バットなど平らなものにのせて冷凍します。

煮ものやスープなど加熱調理には

→ 大豆を凍ったまま加えればOK。

サラダや

あえものには

→ 自然解凍してさっとゆで直してから使います。

*ゆで汁は大豆と一緒に煮ものやスープに加えると、風味よく仕上がります。



節分の豆まきに使ういり大豆。残った豆で炊きこみご飯を作りましょう。

豆まきに残った
いり大豆で
炊きこみご飯



作り方はとってもシンプル。米3合は洗って炊飯器に入れ、酒大さじ1と塩ふたつまみを加えて目盛りまで水を注ぎ、いり大豆3カップと刻み昆布3~4gをのせて普通に炊くだけ。しみじみおいしい炊きこみご飯になります。

おいしさと品質にこだわった ヤオコー今月のおすすめ品

Yes!
YAOKO

ミルクココア

人気のミルクココアを
3つのこだわりで開発しました。
朝食に、おやつに、夜食に！
おいしいミルクココアが
手軽にお楽しみいただけます。



ミルクココア
1袋(300g) 298円



こだわり 1

お子さんにも
おいしく飲んでいただけるよう
ココア感を強調つつ、
甘みも生かしました。

こだわり 2

日本人に不足しがちな
カルシウムを配合。
毎日の1杯が
カルシウム補給につながります。

こだわり 3

お湯、ミルク、アイス、
どの飲み方でもOK。
ココア感を損なうことなく
おいしくいただけます。

Yes!
YAOKO

はヤオコーの新しいプライベートブランド。
お財布にやさしく、品質にこだわった、毎日の食卓を豊かに楽しくする自信作です。

写真提供：アドフラッグ

COOKING
supportは
ヤオコーホームページで
デジタルカタログとしてご覧いただけます。
<http://www.yaoko-net.com/recipe/>



← ヤオコーレシピサイトも公開中。
毎週月曜日更新



「クッキングサポート」に皆様のお声をお寄せください。

皆様のご家庭の「わが家のおすすめメニュー」、
ヤオコーのお店に対してのご意見をお寄せください。
また、ご郵送いただく場合は住所、氏名、年齢、電話番号、
ご利用店舗名をお書き添えのうえ、下記住所までお送りください。
(個人情報につきましては、本目的以外では使用いたしません)

〒350-1123 埼玉県川越市脇田本町1番地5

(株)ヤオコー お客様相談室

フリーダイヤル ☎ 0120-46-7720 (受付時間／月～金曜日 9時～18時)