

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



レシビの使用商品



ニンニクと牛肉の  
スタミナ

ダブルパンチ!

## 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





# ゴーヤのキーマカレー

ゴーヤが  
パワフル



## 材料

- ★ゴーヤスライス 60g
- ★スイートコーン 50g
- ★玉ねぎダイスカット5mm 50g
- 鶏ひき肉 100g
- プチトマト 4個程度
- にんにくおろし 小1/2
- しょうがおろし 小1/2
- サラダ油 小さじ1
- ご飯 150g
- カレー粉 大さじ1
- 濃い口しょうゆ 大さじ1
- トマトケチャップ 大さじ1/2

## 作り方

- ①プチトマトは、ヘタを取って1/2にカットする。
- ②フライパンにサラダ油をひいて熱し、鶏ひき肉、にんにくおろし、生姜を入れて火が通ったら★を加え、しんなりするまで1~2分炒める。
- ③②に○を加えて炒め、さらにプチトマトを加え、1~2分程度炒めて火を止める。
- ④ご飯を盛り、③をのせて完成。

## 材料

- ニラ5mmカット 80g
- にんにくおろし 2.5g
- 豚小間切れ肉 110g
- もやし 100g
- うどん 1玉
- トウバンジャン 小さじ1/2
- ごま油 大さじ1/2
- オイスターソース 大さじ1/2
- 粗びき黒胡椒 適量
- 塩 少々

## 作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、にんにくおろし、トウバンジャン、豚肉を加えて炒める。
- ②もやし、ニラ、オイスターソースを加えてサッと炒めたら、うどんを入れてほぐしながら火を通し、具材と絡め、塩胡椒で味を調えれば完成。

# 豚ニラもやしの 焼きうどん

ビールが  
食べブツブツ





# パイナップルとチーズの豚肉巻き



なつ

スタニナパワー

だからこそ



## 材料

- パイナップル チャンク 約60g
- スライスチーズ 約30-40g
- 豚肉 薄切り 約80g
- 片栗粉 大1/2
- ★濃い口しょうゆ 大1
- ★料理酒 大1
- ★みりん 大1/2
- ★砂糖 小2
- ★にんにくおろし 小1/3
- 胡椒 少々
- サラダ油 適量

## 作り方

- ①★調味料を混ぜ合わせておく。
- ②パイナップルとスライスチーズに豚肉を巻き、塩胡椒をして、片栗粉をまぶす。
- ③サラダ油を引いたフライパンに②を並べ（巻き終わりを下にして）両面に軽く焦げ目が付く程度に焼く。
- ④③に①のタレを入れて火にかけ、とろみが出てきたら絡めて完成。

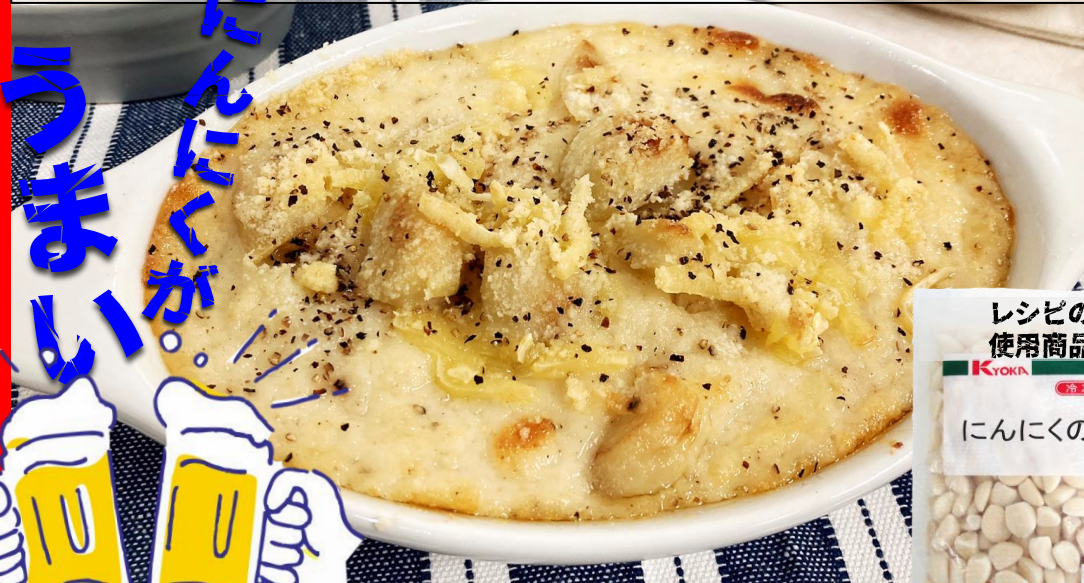
## 材料

- にんにくの実 120g
- オリーブオイル 大さじ1/2
- バター 30g
- 薄力粉 30g
- 牛乳 200ml
- 生クリーム 100ml
- 塩胡椒 少々
- チーズ (ピザ用チーズ、粉チーズ) 適量
- パセリ お好みで
- バゲット お好みで

## 作り方

- ①牛乳と生クリームを合わせて人肌程度に加熱する。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくの実を軽く焼き色がつくまで炒めて一旦皿におく。
- ③ホワイトソースを作る。小鍋にバターを熱し、薄力粉を加え火が通るまで泡だて器でしっかり混ぜる。
- ④③に①を数回に分けて加え、ダマにならないように泡だて器で手早く混ぜ合わせ、塩胡椒で味を整える。
- ⑤グラタン皿に⑤を入れ、③をバランスよく加えたらチーズをかける。
- ⑦200℃で予熱したオーブンで約20分、チーズにこんがり焼き色が付けば完成。  
お好みでパセリをちらし、バゲットとお召し上がりください。

# ニンニクたっぷり！ グラタン



うまいが





# 甘辛！ピーマンと鶏肉の ガーリックチリチョップ



## 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!!



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★に焼きなすとオクラ、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。



ピーマンの甘酢胡麻和え  
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



わさび漬

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

レシピの  
使用商品

そのまま加熱いらず!  
冷凍食品  
イタリアミックス

## 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

すっかわり



レシピの  
使用商品





# 白身魚のたっぷり ニラだれかけ



## 材料

ニラ5mmカット	100g
★おろししょうが	5g
★おろしにんにく	2.5g
★料理酒	大さじ3
★みりん	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★濃い口しょうゆ	大さじ2
★ごま油	大さじ2
★穀物酢	大さじ1
★塩	少々
白身魚(例: カレイ)	約2切れ
塩	少々
料理酒	大さじ1/2

## 作り方

- ①★を混ぜ合わせる。
- ②ニラを電子レンジ500W約3分半加熱し、①に入れて粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ③白身魚に塩を少々すり込んで、料理酒をかけて約10分程おき、蒸し器で約7分程火が通るまで蒸す。
- ④③に②をかけて完成。

## 材料

冬瓜乱切り	100g
オクラスライスカット (無加熱摂取)	50g
もずく(三杯酢カップ 60g×2個)	120g
卵	1個
★コンソメ顆粒出汁	小1.5
★水	300ml
塩	少々
胡椒	少々
黒胡椒	少々

## 作り方

- ①鍋に★を入れて沸騰したら、冬瓜を入れて約15分程煮る。
- ②冬瓜が透明になってきたら、もずく、溶き卵を回し入れる。
- ③②が沸騰したらオクラを入れて、塩胡椒で味を整えて完成。

# オクラと冬瓜の 卵もずくスープ

夏野菜のスープ

さっぱり



レシピの使用商品

KYOKA 冷凍食品

冬瓜乱切り

