YOKIN 株式会社京果食品

ない。 基さに負けるな! 夏のスタミナレシジャ

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



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
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

★はちみつ

豚挽肉 150g 適量 小ねぎ(小口切り) 小2/3 Oにんにくおろし Oしょうがおろし 小2/3 150ml $O_{J}K$ 〇中華顆粒出汁 2g ★料理酒 小1 ★砂糖 小1 ★味噌 小1 ★豆板醬 小2/3

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とうがん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。

★塩 ★山椒 0.3g(お好みで適量) 水溶き片栗粉 大1(粉:水=1:2) 適量

小1

少々

300a





60g ★ゴーヤスライス 50g ★スイートコーン 50g ★玉ねぎダイスカット5mm 100g 鶏ひき肉 4個程度 プチトマト 小1/2 にんにくおろし 小1/2 しょうがおろし 小さじ1 サラダ油 150g ご飯 大さじ1 ○カレー粉 大さじ1 〇濃い口しょうゆ 大さじ1/2 **O**トマトケチャップ

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に〇を加えて炒め、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 にんにくおろし 豚小間切れ肉 もやし うどん トウバンジャン ごま油 オイスターソース 粗びき黒胡椒

80g 2.5g 110g 100g 1玉 小さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 適量 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、二ラ、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。







パイナップル チャンク スライスチーズ 豚肉 薄切り 片栗粉

- ★濃い口しょうゆ
- ★料理酒
- ★みりん
- ★砂糖
- ★にんにくおろし 胡椒

サラダ油

約30-40g 約80g 大1/2 大1 大1 大1 大1/2 小2

小1/3

少々

適量

約60a

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

パセリ

バゲット

120g にんにくの実 大さじ1/2 オリーブオイル 30a バター 30a 薄力粉 200ml 牛乳 100ml 牛クリーム 少々 塩胡椒 適量 チーズ (ピザ用チーズ、粉チーズ)

お好みで 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。
- ⑥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。



ピーマンスライス 緑 ピーマンスライス 赤 鶏胸肉

- ★穀物酢
- ★おろしにんにく
- ★塩
- ★胡椒
- サラダ油 Oケチャップ

大さじ1/2 小さじ2 少々 少々 ★片栗粉 大さじ1/2 小さじ1 大さじ1と1/2 大さじ1/2 Oウスターソース 10滴程度 Oタバスコ

70g

60g

120g

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、〇を加えて全 体に調味料が馴染んだら完成。



材料

★オクラホールS ★むきえび にんにくおろし クミンパウダー サラダ油 胡椒

130g 50g 小1/2 小1 適量 少々 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。





夏の爽やかレシピッ

المائديا

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盲塩炒め

小なす鹿の子ときゅうりのわさび漬け

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







そば(乾) 焼きなす(無加熱摂取) オクラホールS (無加熱摂取) プチトマト 大葉 みょうが

★麺つゆ(3倍濃縮)

★水

○麺つゆ(3倍濃縮)

〇水

〇すだち汁(かぼす汁orレモン汁) 小さじ1~1.5 小さじ1/2 Oおろししょうが すだちorかぼす トッピング

約100~120g

1本

2-3本くらい

2-3個くらい

2枚くらい

20ml

80ml

25ml

50ml

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は縦に半分に力 ットする。

 $1/2\sim 1$ 個くらい 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。

④〇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 ピーマンスライス 赤

100g

100a

1/2

大さじ1と1/2

大さじ1と1/2

小さじ1と小さじ

大さじ1/2

小さじ2/3 お好み量

★穀物酢

★薄口醤油 ★砂糖

★水

★おろししょうが

★いりごま

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。









ゴーヤスライス 鶏もも肉 大葉 塩(塩もみ用) 150g

100g

約5枚

大さじ1/2

大さじ1/2

小さじ2/3

お好み量

少々

少々

少々

温(塩もの用)ごま油

★塩

★料理酒

★中華顆粒出汁 胡椒

白ごま

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 きゅうり みょうが 塩

★酢

★めんつゆ(3倍濃縮)

★わさび

★水

作り方

約8個

約1.5本

約1.5本

少々

大1.5

大4.5

大2.5

小さじ1/2

- 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。





作り方

材料

イタリアンミックス (無加熱摂取) そうめん (乾) トマト 大葉

- ★トマトジュース
- ★めんつゆ(3倍希釈)
- ★オリーブオイル
- ★塩
- ★胡椒

★黒胡椒

100a

1~1.5束

2枚

100ml

小さじ1

25ml

少々

少々

50gくらい

- 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。 少々 + トッピング用

材料

パイナップルチャンク ヨーグルト(無糖) はちみつ 生クリーム(ホイップクリーム) 100g ★上白糖

★水 ミント

作り方

150g

140a

40a

50g 250ml

お好みで



①はちみつとヨーグルトをしっかり混ぜ合わせ、牛クリー 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。 (トッピング) 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。





ニラ5mmカット ★おろししょうが

★おろしにんにく

★料理酒

★みりん

★砂糖

★濃い口しょうゆ

★ごま油

★穀物酢

★塩

白身魚(例:カレイ)

料理酒

作り方

100g

2.5g 大さじ3

大さじ1

大さじ1

大さじ2

大さじ2

大さじ1

約2切れ

少々

少々 大さじ1/2

5g

①★を混ぜ合わせる。

②二ラを電子レンジ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分程かき、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

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

