

# オイスターソース炒め

参考調理時間:約10分 1人あたり:253kcal



大垣市 はなさん  
色鮮やかでおいしく、  
簡単にできます。

産直若鶏モモ肉  
凍 460g(2連パック)  
本体価格 598円  
税込価格 645円

これを  
使ったよ!



## 材料(4人分)

鶏もも肉…1枚(約280g)  
パプリカ(赤、黄)…各1個  
ブロッコリー…1株  
すりおろしにんにく…小さじ1  
マヨネーズ…大さじ3  
酒…大さじ2  
オイスターソース…大さじ2  
塩、こしょう…適量

## 作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをする。パプリカも一口大に切り、ブロッコリーは小房に分け塩茹でし、ザルにあげる。
2. フライパンにすりおろしにんにく、マヨネーズを入れ弱火で加熱し、香りがたったら鶏肉を入れ、中火で両面をよく焼く。
3. ②に、パプリカとブロッコリーを入れ軽く炒め、酒を加え蓋をし2分ほど蒸し焼きにし、パプリカがしんなりしたらオイスターソースを加えひと混ぜし、塩、こしょうで味を調える。

# パプリカのマリネ

参考調理時間:約15分 1人あたり:312kcal



恵那市 さくらさん

野菜がたっぷり食べられます。  
青じそドレッシングはノンオイル  
なので揚げ物と合わせるのにび  
ったり。魚の他、肉で作っても◎。

co-op 穀物酢(醸造酢)  
900ml  
本体価格 168円  
税込価格 181円

これを  
使ったよ!



# 教えて みんなの うちのごはん

今月の  
テーマ

## パプリカ

食卓がぱっと華やかになる  
レシピが集まりました。

## 材料(4人分)

パプリカ(赤、黄)…各1個  
たまねぎ…1/2個  
魚(ブリなど)…300g  
小麦粉…大さじ1  
塩、こしょう…適量  
揚げ油…適量

マリネ液  
青じそドレッシング…150cc  
酢…大さじ2  
砂糖…大さじ2

## 作り方

1. パプリカ、たまねぎはスライスする。魚は一口大に切り、塩、こしょうをして、小麦粉をまぶし素揚げする。
2. マリネ液の材料を混ぜ合わせ、①を漬け込む。

## 材料(4人分)

パプリカ(赤、黄)…各1個  
ピーマン…4個  
たまねぎ…1個  
にんにく…2かけ  
ごま油…小さじ4  
豆板醤…小さじ2  
豚ひき肉…400g  
A ナンプラー…大さじ2  
しょうゆ…小さじ2  
オイスターソース…大さじ1  
ご飯…600g  
目玉焼き…4個分  
黒ごま…適量

## 作り方

1. パプリカ、ピーマンは5ミリ程度にスライス、たまねぎ、にんにくはそれぞれみじん切りにする。
2. フライパンにごま油をひき、にんにく、豆板醤を入れ香りが立つまで炒め、たまねぎ、豚ひき肉を加えさらに炒める。
3. ②の全体に火がとおったらAを加え、パプリカ、ピーマンも加え軽く炒める。
4. ご飯を皿によそい、③を添え、目玉焼きをのせ黒ごまをふる。

# ガパオライス

参考調理時間:約15分 1人あたり:641kcal



co-op オイスターソース  
(広島産かき使用)  
230g  
本体価格 298円  
税込価格 321円

これを  
使ったよ!



可児市 まきやきさん

見た目も華やか。ご飯を  
もりもり食べたい時に!

## 材料(12個分)

豚肉薄切り…4枚 きゅうり…1/2本  
えび…12尾 キャベツ…50g  
ビーフン…30g レタス…50g  
卵…1個 ライスペーパー…4枚  
パプリカ(赤、黄)…各1/2個

## スイートチリソース

酢、砂糖、みりん…各大さじ1  
豆板醤、すりおろしにんにく…各小さじ1/2

塩…ひとつまみ  
水溶き片栗粉  
(片栗粉…小さじ1/2、水…小さじ1)

## 作り方

1. 豚肉は1枚を3等分に切り、茹でる。えび、ビーフンも茹で、水気をきっておく。
2. 卵は薄焼きにし細切りにする。パプリカ、きゅうりも細切りにし、キャベツは千切りにする。レタスは洗って水気をきっておく。
3. ライスペーパーをはさみで3等分に切り、水でもどし、①、②を彩りよくのせて巻く。
4. スイートチリソースの材料を合わせ、レンジで30秒加熱し、水溶き片栗粉を加えさらにレンジで30秒加熱する。
5. ③に④を添えていただく。

# 生春巻

参考調理時間:約20分 1個あたり:83kcal



土岐市 ムーミン大好きさん

豚肉の他、鶏肉やスモークサーモンでもおいしくできます。ビーフンの代わりに春雨でも。

大粒プリッとむきえび  
凍 180g  
本体価格 498円  
税込価格 537円

これでも  
できます!

