

「ほんだし®」 高菜ごはん

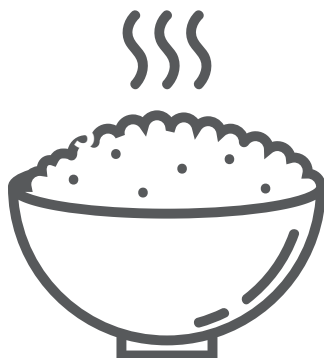
材料 (2人前)

温かいごはん	200g
高菜	30g
「ほんだし®」	小さじ2
白いりごま	小さじ1



1 ごはんに「ほんだし®」を加えて混ぜる。

2 高菜、ごまを入れて混ぜる。



オイスターチキンステーキ 野菜添え

材料 (2人前)

鶏もも肉 1枚(250~300g)
 にんじん 1本
 ブロッコリー 1/2株

【A】
 酒 小さじ2
 砂糖 小さじ2
 しょうゆ 小さじ2
 「Cook Do®」
 オイスターソース 小さじ2

【B】
 水 200ml
 「味の素KKコンソメ」
 〈顆粒タイプ〉 小さじ1強
 バター 大さじ2
 砂糖 大さじ2

【C】
 水 150ml
 「味の素KKコンソメ」
 〈顆粒タイプ〉 小さじ1



- 1 鶏もも肉は厚さをそろえて半分に切る。
- 2 ビニール袋に1を入れてAを加え、よくもみこむ。
- 3 フライパンにクッキングシートをひき、②の鶏肉をのせ中火にかけてフタをして時々裏返しながら7~8分焼く。
- 4 付け合せのにんじんはBで煮、ブロッコリーはCで茹でる。

にんじんの皮、ブロッコリーの芯は「みそ汁」で使います！

きのこほうれん草のマヨあえ

材料 (2人前)

ほうれん草
しめじ

1/2袋
1パック

【A】

「ピュアセレクト®
マヨネーズ」大さじ1
「ほんだし®」 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1



1

ほうれん草は食べやすい大きさに切ってフライパンに入れ
少し水を入れてフタをし、火にかけて2分ゆでて水にとる。

2

フライパンはサッと水で洗い流す。
石づきを取ったしめじをほぐしてフライパンに入れ、
中火にかけて水分が出るまで火を通す。

3

フライパンに水気をきった①のほうれん草・しめじを合わせて
Aであえる。

ほうれん草の茎は、「みそ汁」に使用します！

野菜のみそ汁

材料 (2人前)

水	300cc
「ほんだし いりこだし®」	1/4本(2g)
にんじんの皮	副菜でつかったもの
ブロッコリーの芯	副菜でつかったもの
椎茸の軸	余っているものがあれば
ほうれん草の根元	副菜でつかったもの
だいこんの皮	余っているものがあれば
油揚げ	1/2枚
みそ	大さじ2-3

1

鍋に水と「ほんだし いりこだし®」を入れて、根菜類は一緒に入れて火にかける（10分程）

2

葉物野菜を加えて火を通す

3

火を止めて味噌を溶き、さっと沸かす