

メインおかずはサッと炒めて具たくさん♪

オイスター香る肉野菜炒め

🕒 調理時間 15分

野菜摂取量

219g

(一人あたり)

材料(2人分)

豚こま切れ肉	100g
キャベツ	200g
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/3本(50g)
もやし	80g
にら	1/2束
A 水	小さじ2
A 片栗粉	小さじ2

「Cook Do®炒ソース」上海オイスター醤油味
 大さじ3
 「AJINOMOTO サラダ油」..... 大さじ1



キャベツにはビタミンC、Kが含まれ、玉ねぎやにらに含まれるアリシンは豚肉に含まれるビタミンB1の吸収をUP!



作り方

- ① キャベツはひと口大に切り、玉ねぎはくし形切りにする。にんじんは短冊切りにし、にらは3cm長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を入れて、火が通るまで炒める。
- ③ ①の玉ねぎ・にんじんを加え、1分30秒炒め、①のキャベツ、もやしを加えて1分炒める。
- ④ ①のにらを加えて、さらに30秒炒め、「炒ソース」を加えて1分ほど炒め合わせる。
- ⑤ Aを混ぜ合わせた水溶き片栗粉を加え30秒ほど混ぜ合わせる。

エネルギー:257kcal / 食塩相当量:2.3g(1人分)

なすとキャベツの麻婆炒め

🕒 調理時間 20分

野菜摂取量

98g

(一人あたり)

材料(4人分)

なす	4個(280g)
キャベツ	110g
にんじん	1/3本(50g)
豚ひき肉	100g

「Cook Do®」麻婆茄子用3~4人前
 1箱
 「AJINOMOTO 大豆の油健康プラス」
 大さじ4



なすに含まれるアントシアニンは抗酸化作用があります。



作り方

- ① なすはヘタを取って、7mm幅の輪切りにする。キャベツはひと口大のザク切りにし、にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンに油大さじ3を熱し、①のなすを入れて炒め、焼き色がいたら、①のにんじん・キャベツを加えて炒め、しんなりしたら取り出す。
- ③ フライパンに油大さじ1を熱し、ひき肉を入れて炒める。肉に火が通ったら火をいったん止める。
- ④ 「Cook Do®」を加え、再び火にかけ、②の野菜を戻し入れ、炒め合わせる。

エネルギー241kcal / 食塩相当量:1.3g(1人分)

チーズタッカルビ



調理時間 20分

野菜摂取量

109g

(一人あたり)

材料(4人分)

鶏もも肉	300g
キャベツ	1/4個(300g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/2本(90g)
A 「Cook Do®」コチュジャン	小さじ6(30g)
A しょうゆ	大さじ2
A みりん	大さじ2
A 砂糖	大さじ1
ミックスチーズ	100g
「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」	
	大さじ2



甘辛く味付けした鶏肉とチーズの相性が抜群♪
お好みのお野菜やきのこなどを入れてもおいしいです。



作り方はこちらから→



エネルギー:380kcal / 食塩相当量:2.6g(1人分)

「Cook Do®」で味付けかんたん♪

1日の野菜摂取目標量1/3以上!

一皿で野菜たっぷりごはん!

回鍋肉ロコモコ丼



調理時間 25分

野菜摂取量

163g

(一人あたり)

材料(3人分)

豚バラ薄切り肉	200g
キャベツ	1/4個(300g)
ピーマン	2個
長ねぎ	40g
「Cook Do®」回鍋肉用3~4人前	1箱
卵	3個
ご飯	3杯(丼)
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ2 1/3
レタス	3枚
ミニトマト	3個
「ピュアセレクト マヨネーズ」	適量



とろ〜り卵でたんぱく質をプラス♪
マヨネーズトッピングで
コクうま味に☆



作り方

- ① 豚肉は5cm幅に切る。キャベツはひと口大のザク切りにし、ピーマンは乱切りにする。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ② フライパンに油大さじ1を熱し、①のキャベツ・ピーマンの半量を炒め、皿にとる。残り半量も同様に炒め、皿にとり、①の豚肉・ねぎを入れて炒める。
- ③ 肉に焼き色がついたらいったん火を止め、「Cook Do」を加え、再び中火で炒めて、豚肉によくからませる。②のキャベツ・ピーマンを戻し入れ、炒め合わせ、回鍋肉を作る。
- ④ 別のフライパンに油大さじ1/3を熱し、卵を1個ずつ割り入れて目玉焼きを作る。
- ⑤ 器にご飯をよそい、レタスをのせ、③の回鍋肉を盛り、半分に切ったミニトマト、④の目玉焼きをのせ、「ピュアセレクトマヨネーズ」をかける。

エネルギー:871kcal / 食塩相当量:1.6g(1人分)

野菜たっぷり 中華風味噌チャーハン



調理時間 25分

野菜摂取量
190g
(一人あたり)



小松菜・にんじんに多く含まれるβ-カロテンは、油と一緒に調理すると吸収率がUP♪



材料 (4人分)

ご飯	640g
豚ひき肉	140g
小松菜	1/2束(150g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/2本(75g)
ピーマン	1個(35g)
しめじ	1/2パック(50g)

A 「Cook Do®」回鍋肉用3~4人前 1箱

A 「Cook Do®香味ペースト®」 6cm(4g)
レタス 8枚
トマト 1個

作り方

- ① 小松菜、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじは粗みじん切りにする。トマトはくし形切りにする。
- ② フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、ひき肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、①の小松菜・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・しめじを加えて炒め、具材に火が通ったら、ご飯、Aを加えて炒め合わせる。
- ③ 器に盛り、レタス、①のトマトを添える。

※お好みでレタスに包んでお召し上がりください。

エネルギー:425kcal / 食塩相当量:1.4g(1人分)

さっぱり野菜ジャージャー丼



調理時間 20分

野菜摂取量
153g
(一人あたり)



チンゲン菜にはビタミンA、C、Kや鉄が含まれ、ビタミンCと一緒に摂ると鉄の吸収率がUP♪



材料 (4人分)

鶏ひき肉	280g
干しいたけ	2枚(4g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
ピーマン	1個(35g)
にんじん	2cm(20g)
しょうがのすりおろし	小さじ1
「Cook Do®」青椒肉絲用3~4人前	1箱
チンゲン菜	6株(600g)
「丸鶏がらスープ」	小さじ1
「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」	小さじ2
温かいご飯	600g

作り方はこちらから →



エネルギー:423kcal / 食塩相当量:1.7g(1人分)

野菜の栄養まるごと「スープ」

トマトま香味スープ



調理時間 10分

野菜摂取量
121g
(一人あたり)

材料 (2人分)

トマト……………1個
玉ねぎ……………1/4個
溶き卵……………2個分
A水……………2・1/2カップ
A「Cook Do®香味ペースト®」……………6cm(4g)

作り方

- ① トマトは2cm角に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に①のトマト・玉ねぎ、Aを入れて煮る。
- ③ 全体に火が通ったら、溶き卵を加えてひと煮立ちさせる。



たまごをふわふわに
仕上げるのがポイントです!



エネルギー:107kcal / 食塩相当量:1.0g(1人分)

キャベツと豚肉の サンラータン 酢辣湯風スープ



調理時間 15分

野菜摂取量
80g
(一人あたり)

材料 (2人分)

豚肉スライス薄切り肉……………100g
キャベツ……………3枚(140g)
長ねぎ・白い部分……………1/3本
A水……………2カップ
A「丸鶏がらスープ」……………小さじ2
Aしょうゆ……………小さじ1
「Cook Do®」熟成豆板醤……………小さじ1/2
黒こしょう……………適量
酢……………大さじ1
水溶き片栗粉……………大さじ1
「AJIINOMOTO サラダ油」……………大さじ1/2
青ねぎの小口切り……………適量

作り方

- ① 豚肉、キャベツは1cm幅の細切りにし、長ねぎは斜め薄切りにする。
 - ② 鍋に油を熱し、①の豚肉を入れて炒め、①のキャベツ・長ねぎを加える。
野菜がしんなりしたら、Aを加える。
 - ③ ひと煮立ちしたら、「熟成豆板醤」、黒こしょう、酢を順に加えて味を調え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
 - ④ 器に盛り、青ねぎを散らす。
- ※酢は酸味を消さない為に、必ず最後に入れてください。 ※豆板醤、黒こしょうはお好みで調整してください。



豚肉のうま味が溶け込んだ、
酸味と辛みがクセになる
スープです。

※「Cook Do®」熟成豆板醤
小さじ1は、チューブで
8cm(約5g)です。



エネルギー:168kcal / 食塩相当量:1.9g(1人分)