

VOL.46
2026
SUMMER

ほっぺた Hoppeta

おいしく減塩!

香味野菜の活用メニュー



外食、中食、宿泊等、全業態向けに
食べる人にも作る人にも「ほっぺた」がゆるみ
笑顔になっていただけるような
メニューをご提案します。

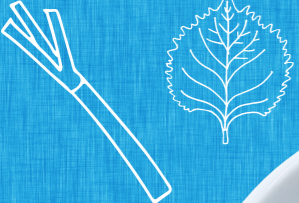


ヘルスケアフード業態を中心に
簡単オペレーションで栄養価に配慮した、
食べる人にも作る人にも
「やさしい」メニューをご提案します。

- ・夏こそスパイス! 食欲を呼び戻す旨辛特集
- ・夏バテ防止! 夏×カレー
- ・共通食材で業態別アレンジ
- ・課題解決企画 食品ロス対策



大葉と揚げ茄子の
さっぱりパンネ //



尾家産業
Webカタログ
公開中!!



レシピサイトは
こちらから!!



行事食メニュー
公開中!!



アレルギー表記について



使用商品は場合により商品規格等を変更する場合がございます。
予めご了承ください。

おいしく減塩!

香味野菜の活用メニュー



Column

香味野菜で減塩! 満足感を高める味づくり

高齢者施設や病院では、日々の食事における塩分管理がとて重要で、健康維持のためにも「減塩」は意識したいポイントですが、塩分を控えると「味が薄い」「食欲がわかない」と感じてしまうこともあります。そんなときに役立つのが、「香味野菜」です! 香りや風味をプラスすることで、塩分を控えめにしても満足感のある味わいに仕上げることができます。

香味野菜とは?

料理に香りや風味を加え、味を引き立てるために使われる野菜のことです。例えば、ねぎ、しょうが、にんにく、大葉、みょうが、セロリなどが代表的です。

香味野菜で減塩できる理由

- 香りによって味の満足感が高まる
 - 辛味や風味が料理のアクセントになる
- 香りや風味が加わることで、塩分に頼らなくても味にメリハリが生まれます。

香味野菜の活用ポイント

●仕上げに添える

刻みねぎや大葉、みょうがなどを料理の仕上げに添えるだけで、香りが立ち、味にアクセントが生まれます。

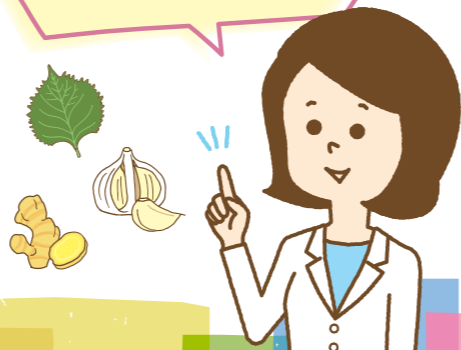
●タレやソースに加える

刻んだねぎや生姜をタレやソースに加えると、シンプルな味付けでも風味豊かな仕上がりになります。

●下味として使う

生姜やにんにくを下味に使うことで、調味料が少なくてもコクのある味わいになります。

香味野菜を上手に取り入れることで、塩分に頼りすぎない味付けが可能になります。いつもの料理に少しプラスして、香り豊かな減塩メニューを楽しんでみてはいかがでしょうか。



カロリー (1人分) 約246kcal
 価格 (1人分) 約167円
 調理時間 15分
 アレルゲン 麦

夏にもピッタリ! 大葉の香りで食欲増進! さっぱりと召し上がっていただけるペンネに仕上げました。

大葉と揚げ茄子のさっぱりペンネ

おすすめ香味野菜 **大葉**

おすすめポイント
体を温め、発汗・解熱作用、胃腸の働きを整えます。殺菌・防腐作用があるので、刺身の添えやお弁当の仕切りにも使われます!

材料 (1人前)
 SH ペンネリガーテ 30g
 SH 今すぐ使える揚げナス ベトナム産 25g
 極洋 だんどり上手焼きさば粗ほぐし身 20g
 SH ビューアオリブオイル800g PET 5g
 ポッカサッポロ 業務用ポッカレモン100% 3g
 大葉 0.5g

作り方 (1人前)
 ①だんどり上手焼きさば粗ほぐし身、今すぐ使える揚げナスを解凍する。
 ②ペンネを熱湯で12分茹でる。
 ③②に①を加え、千切りにした大葉、オリブオイル、レモン汁を加え混ぜ合わせる。



カロリー (1人分) 約121kcal
 価格 (1人分) 約152円
 調理時間 20分
 アレルゲン 麦 卵

捏ねたミンチをはんぺんにいれて焼くだけ!

しょうが香るはんぺんのはさみ焼き

おすすめ香味野菜 **しょうが**

おすすめポイント
血行促進、新陳代謝促進・むくみの解消、肩こり改善などの効果があります。食欲増進作用もあり、夏にぴったりな香味野菜です!

材料 (1人前)
 SH はんぺん60g 1枚
 メイワ食品 鶏ムネミンチ (IQF) 40g
 燦宝夢 生おろししょうが 5g
 神栄 青ネギカット 中国産 5g
 燦宝夢 濃口しょうゆ 特級 3g

作り方 (1人前)
 ①はんぺん、鶏ムネミンチを解凍する。
 ②はんぺんを斜めにカットし、断面に切れ込みを入れポケットを作る。
 ③解凍した鶏ムネミンチにおろししょうがと青ネギ、濃口しょうゆをいれ、粘り気ができるまで混ぜる。
 ④③を②のポケットに詰める。
 ⑤スチコン ホットエアモード180℃で10分加熱する。

はんぺんでボリュームアップ! しょうがの香りが食欲をそそります。

調味料を合わせて、魚に塗り、スチコン加熱するだけの簡単調理。魚は解凍せずに使用でき、調理時間の短縮につながります。

白身魚のネギ塩糀焼き

おすすめ香味野菜 **ねぎ**

おすすめポイント
肉や魚の臭み消しや、殺菌作用、疲労回復、血流促進に効果があります。加熱したり刻むことで香りが立ち、料理の風味を引き締めます!

材料 (1人前)
 おいしい海骨なしさわら(そのままクック) 1切 (60g)
 SH 今すぐ使えるブロックリー中国産 20g
 ノースイ きざみねぎ 中国産 20g
 エスピー食品 おろし生にんにく(無着色) 0.3g
 マルコメ プラス糀 生塩糀 15g
 理研ビタミン 中華だし 1g
 SP 調合ごま油 3g

作り方 (1人前)
 ①さわらをスチコンコンビモード180℃で15分加熱する。(蒸気量:100%)
 ②刻みねぎ、生にんにくチューブ、生塩糀、中華だし、ごま油を混ぜ合わせる。
 ③①に②を塗り、スチコンコンビモード180℃で5分加熱する。(蒸気量:100%)
 ④③の鯖を器に盛り、解凍したブロックリーを添える。

カロリー (1人分) 約154kcal
 価格 (1人分) 約146円
 調理時間 20分
 アレルゲン なし

ねぎの香りと糀のうまみを活かしたやさしい味付けのメニューです。



「夏こそ」 スパイス!

おすすめ商品

ケンコーマヨネーズ
玉ねぎとトマトのホットサルサ

●規格/入数：500g/12袋
●温度帯 チルド ●賞味期間 60日

芳醇なトマトをベースに、たまねぎの食感とハラペーニョの刺激的な辛味がアクセントになっています。赤と緑のピーマンで彩りを加えて食欲そそる見た目仕上げました。色彩、具材の量、味わいにこだわった、料理の具としてもソースとしても活躍する一品です。



エビとアボカドの 旨辛サルサ

フリットしたエビとクリーミーなアボカドを合わせ、芳醇なトマトの旨みとほどよい辛味が広がる特製サルサに仕上げました。ハリッと香ばしいトルティーヤチップとともに、お楽しみください。

材料(3人前)
おいしい海 生むきえび 2L 91/120 35g
SH アボカドダイスカット IQF ペルー産 80g
ケンコーマヨネーズ 玉ねぎとトマトのホットサルサ 120g
リードオブジャパン フレスカ コントルトティーヤチップス プレーン 45g

作り方

- ①生むきえびをボイルする。
- ②①、アボカド、ホットサルサを混ぜ合わせて器に盛り、トルティーヤチップスを添える。

カロリー(3人分) 価格(3人分) 調理時間 アレルゲン
約403kcal 約529円 5分 麦



やみつき旨辛! 揚げなすとチキンの パワーサラダ

コチュジャンのつま辛が食欲を刺激! 食べ応えハッパンのサラダです。

おすすめ商品

エスエスケイフーズ コチュジャンドレッシング

●規格/入数：490ml/12本
●温度帯 常温 ●賞味期間 240日

甘味と奥深い辛みのコチュジャンに、三温糖、ごま油、たまり醤油を加えて味を調えたうま辛ドレッシングです。



材料(1人前)

エスエスケイフーズ コチュジャンドレッシング 10g
SH 蒸し鶏ほぐし身(胸肉) 20g
SH 今すぐ使える揚げなす ベトナム産 40g
理研ビタミン ふりかけるザクザクわかめ韓国風ごま油風味 5g
レタス 35g
きゅうり 30g

作り方

- ①揚げなすと蒸し鶏を解凍する。
- ②レタスときゅうりを食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- ③②に①とコチュジャンドレッシング、ざくざくわかめをトッピングする。

カロリー(1人分) 価格(1人分) 調理時間 アレルゲン
約102kcal 約183円 10分 麦 卵 乳

食欲を呼び戻す

旨辛特集



旨辛ねぎとろ
スハイシーなユッケ風に
味付けした
ねぎとろをのせた
旨辛丼です。



旨辛エビマヨ

マイルドな辛さが特徴のハラペーニョレリッシュにエビマヨを合わせた、旨辛エビマヨです!

おすすめ商品

讃陽食品工業 レッドハラペーニョレリッシュ

●規格/入数：360g/12袋
●温度帯 常温 ●賞味期間 360日

赤色ハラペーニョペッパーピクルスを、トッピングやソースに便利なみじん切りにしたレリッシュソースです。



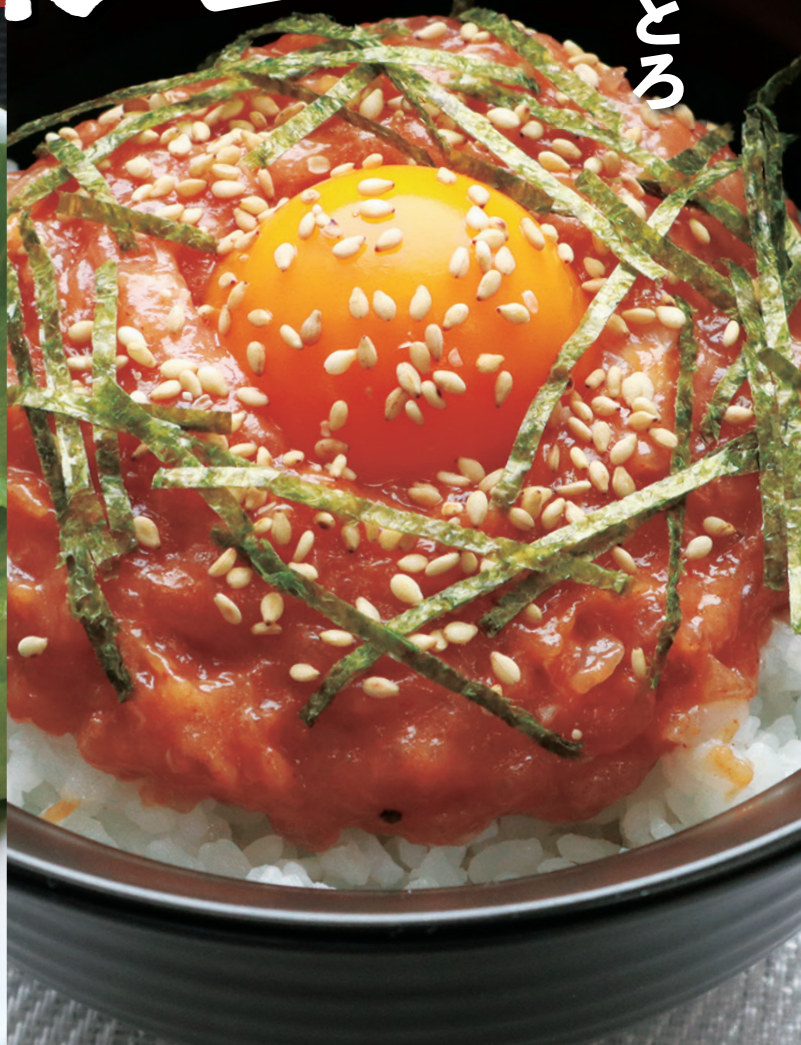
材料(1人前)

讃陽食品工業 レッドハラペーニョレリッシュ 20g
SH えびフリッター(国内製造) 8尾
SH マヨネーズV 10g
サニーレタス 2枚

作り方

- ①えびフリッターを油調する。
- ②レッドハラペーニョレリッシュ、マヨネーズVを混ぜる。
- ③①、②を絡めて、レタスの上に盛り付ける。

カロリー(1人分) 価格(1人分) 調理時間 アレルゲン
約501kcal 約228円 10分 麦 卵 え



おすすめ商品

ヤマサ醤油 旨辛!SPICY醤

●規格/入数：1.16kg/6本
●温度帯 常温 ●賞味期間 390日

唐辛子の辛味と、にんにくがガツンときいたやみつきになる味わいの辛みだれです。



材料(1人前)

おいしい海 ねぎとろ 80g
[A] ヤマサ醤油 旨辛!SPICY醤 10g
燦宝夢 純正胡麻油 2g
キュービー きみぶち 1個
燦宝夢 焼きさみのり 1mm 適量
燦宝夢 いらり胡麻 白 1g
ご飯(燦宝夢 無洗米太陽と大地のほほえみ国産米) 200g

作り方

- ①ねぎとろ、[A]を混ぜ合わせる。
- ②器にご飯を盛り、①、きみぶち、刻みのり、いらりごまをトッピングする。

カロリー(1人分) 価格(1人分) 調理時間 アレルゲン
約439kcal 約362円 10分 麦 卵 乳



カレー風
ラタトゥイユ

材料(1人前)
 神栄 玉ねぎ乱切り 中国産 10g
 SH 今すぐ使える揚げなす ベトナム産 20g
 神栄 三色ピーマンダイスカット 中国産 20g
 カゴメ ダイストマト イタリア産 2号缶 50g
 SH カレーパウダー 5g
 SH EXVオリーブオイル800g PET 3g

作り方(1人前)
 ①フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、揚げなす、三色ピーマンダイスを炒める。
 ②①の食材に火が通ったら、ダイストマト、カレーパウダーを加え、少し煮詰め水分を飛ばす。
 ③器に盛る。

カロリー(1人分) 価格(1人分) 調理時間 アレルゲン
 約81kcal 約111円 10分 なし

おすすめ商品
 カレーパウダー

これひとつでどんな料理も
 カレー風味にアレンジ可能。
 より一層食が進むメニューを提供できます。
 ●規格/入数：220g/12缶
 ●温度帯 常温 ●賞味期間 729日



夏野菜をおいしく味わえる
 ラタトゥイユを
 食欲そそるカレー風味に
 アレンジしました。



夏野菜の
カレーチーズ炒め

具材感のある夏野菜に
 カレーとチーズの風味が
 良くマッチした1品です。

材料(1人前)
 カゴメ 農園風イタリアンミックス(ごろごろカット) イタリア産 120g
 神栄 ソーセージスライス 30g
 [A]エスピー食品 カレー 2.5g
 [A]SH パルメザンチーズ 5g
 燦宝夢 かたくり粉 1g
 SH ピュアオリーブオイル800g PET 5g

作り方(1人前)
 ①ボウルに農園風イタリアンミックス、ソーセージスライスを入れ、[A]を全体的にまぶすように混ぜ合わせる。
 ②①を全体的に混ぜ合わせたらかたくり粉をまぶす。
 ③ホテルパンに②を入れ、オリーブオイルを吹きかけたらスチコン コンビモード(蒸気量:0%、温度:220℃)で5分加熱したら器に盛る。

カロリー(1人分) 価格(1人分) 調理時間 アレルゲン
 約185kcal 約221円 8分 乳

おすすめ商品

カゴメ
 農園風イタリアンミックス
 (ごろごろカット) イタリア産

南イタリアの太陽と肥沃な大地が育んだ、
 強い旨みと甘みをもった野菜です！
 ●規格/入数：1kg/10袋
 ●温度帯 冷凍 ●賞味期間 360日



夏バテ防止!

夏×カレー



材料(1人前)
 SH 冷凍カット豆腐(Ca強化・食物繊維含有) 40g
 メイワ食品 鶏ミンチ(ムネ) 国産 30g
 神栄 刻み人参 中国産 20g
 神栄 中国産刻み白ねぎ 15g
 創味食品 京のカレーだし 15g
 水 30g
 燦宝夢 かたくり粉 0.5g
 神栄 グリーンピース 欧州産 2g

作り方(1人前)
 ①鶏ミンチ、人参、白ねぎを炒める。
 ②①に京のカレーだしと水を加えて煮立たせる。
 ③②に冷凍カット豆腐を加えて加熱し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
 ④③を器に盛り、加熱したグリーンピースをのせる。

カロリー(1人分) 価格(1人分) 調理時間 アレルゲン
 約126kcal 約89円 15分 麦 乳

おすすめ商品
 創味食品 京のカレーだし

経節から取った一番だしと
 独自にブレンドして作り上げたカレーを合わせた、
 風味豊かな液状の京風カレーだしです。

●規格/入数：1.8L/6本
 ●温度帯 常温 ●賞味期間 270日



カレー麻婆豆腐



カレーだしを使用することで、
 簡単に一味違った麻婆豆腐を
 作ることができます。

材料(1人前)
 おいしい海 MSC骨なしシロガネダラ(そのままクック) 1切
 味の素 ライスクック ドライカレー用 1g
 ハイソツ ミックスベジタブル(ニュージーランド産) 25g
 SH とろけるシュレッドライト 13g
 SH 塩 0.1g

作り方(1人前)
 ①シロガネダラに塩をふり、約10分ほどおいて水気をきり、ライスクックをからめる。
 ②①にシュレットライトとミックスベジタブルをのせる。
 ③②をホテルパンに並べ、スチコンコンビモード 200℃で20分加熱する。(蒸気量:100%)

カロリー(1人分) 価格(1人分) 調理時間 アレルゲン
 約103kcal 約155円 25分 麦 乳

おすすめ商品
 味の素
 ライスクック ドライカレー用

炒めても、炊飯時に混ぜ込んでも！
 クミン、ターメリック、フェネル他様々な香辛料とピーフ、
 チキンエキスをベースに、調味料をバランスよくブレンドし、
 ほぐれ易く、色むらしにくいドライカレーができる調味料です。
 ●規格/入数：500g/12袋
 ●温度帯 常温 ●賞味期間 360日



タラの
彩りカレー風味焼



「Rice Cook®」で
 簡単に魚の下ごしらえが
 できます。

共通食材で 業態別アレンジ

おすすめ
共通食材

ミツカン カンタン酢 常温

これ1本で、甘酢漬け、酢の物、お寿司、ピクルス、マリネ、肉料理など、いろいろなお酢メニューがカンタンに作れる調味酢です。砂糖、食塩などを合せる必要がないので、料理の苦手な方でも簡単においしくお酢メニューを作ることができます。

●規格/入数:1.8L/6本 ●賞味期間:360日



現場の声
(飲食店様)



現場の声
(給食会社様)



提案業態
外食

チキンカツの さっぱりおろし煮

やわらかいチキンカツをさっぱりと食べられるおろし煮に仕上げました。

調理時間
20分

【材料】1人前

- ・SH おいしいチキンカツ (国内製造)..... 1枚
- ・SH 大根おろし 国産..... 50g
- ・ミツカン カンタン酢.....100g
- ・きざみねぎ..... 適量

【作り方】

- ①チキンカツを油調する。
- ②鍋にカンタン酢、大根おろし、①を入れて煮立てる。
- ③器に盛り、きざみねぎをかける。

価格(1人分):約272円 カロリー:約551kcal アレルゲン:麦 卵 乳



提案業態
給食
病院
高齢者施設

カンタン酢で らくらく鶏マヨ

カンタン酢を使ったアレンジソースをご提案!
鶏もも、揚げじゃがとの相性抜群です。

調理時間
15分

【材料】1人前

- ・ニチレイフーズ 鶏もも一口焼き..... 60g
- ・ケーオー産業 揚げじゃが..... 30g
- ・ミツカン カンタン酢..... 4g
- ・SH ケチャップチューブ 標準..... 4g
- ・SH マヨネーズV..... 7.5g
- ・きざみねぎ..... 適量
- ・レタス..... 適量

【作り方】

- ①鶏ももと揚げじゃがを合わせ、スチコンホットエアモード180℃で10分加熱する。
- ②カンタン酢、ケチャップ、マヨネーズを混ぜ、①と絡める。
- ③器にレタスを敷き、②のをせ、きざみねぎを散らす。

価格(1人分):約132円 カロリー:約213kcal アレルゲン:麦 卵 乳



提案業態
給食

さばのさっぱり トマト煮込み

さばの旨みとトマトの甘み、お酢の酸味がベストマッチ!カンタン酢で手軽に作れる、夏におすすめのさっぱりメニューです。

調理時間
15分

【材料】1人前

- ・おいしい海 骨なしさば (そのままクック)..... 1切
- ・燦宝夢 かたくり粉..... 1g
- ・SH 今すぐ使えるブロッコリー中国産..... 30g
- ・神栄 オニオンスライス 中国産..... 35g
- ・カゴメ ダイストマトソース (フィルムパック)..... 40g
- ・ミツカン カンタン酢..... 30g
- ・SP サラダ油..... 適量

【作り方】

- ①熱したフライパンに少し多めの油を入れ、かたくり粉をまぶしたさばを入れ、揚げ焼きにする。
- ②魚に火が通ったら、余分な油をふき取り、ブロッコリー、オニオンスライス、トマトソース、カンタン酢を入れ煮込む。

価格(1人分):約388円 カロリー:約449kcal アレルゲン:なし



提案業態
外食

魚介のさっぱり ジェノベーゼ

バジルの香りとお酢のさっぱり感が絶妙に絡み合う、爽やかなスパゲティです。

調理時間
20分

【材料】1人前

- ・ミツカン カンタン酢..... 10g
- ・SH USAスパゲティ 1.6mm.....100g
- ・デルソーレ バジルペースト..... 30g
- ・SH オーシャンミックス..... 50g
- ・ミニトマト..... 1個
- ・SH 塩..... 適量

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、スパゲティを茹でる。
- ②バジルペースト、カンタン酢を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③湯切りした①に②、加熱したオーシャンミックス、塩を絡める。
- ④器に盛り付け、半分にカットしたミニトマトをのせる。

価格(1人分):約269円 カロリー:約527kcal アレルゲン:麦 乳 卵



提案業態
病院
セントラルキッチン

ポークソテー 彩り野菜のさっぱり マスタードソースがけ

カンタン酢とマスタードを混ぜた簡単ソースのポークソテーです。食欲の出ない日でもさっぱり食べやすいメニューです。

調理時間
20分

【材料】1人前

- ・SH 豚肩切り落とし (そのままクック)..... 30g
- ・SH 薄力粉..... 5g
- ・カゴメ 彩り野菜のミックス イタリア産..... 25g
- ・ミツカン カンタン酢..... 10g
- ・SH 粒マスタード (チューブ)..... 10g

【作り方】

- ①豚肉に薄力粉をまぶし、スチコンコンビモード200℃ 蒸気量:100%で10分加熱する。
- ②ミックス野菜を加熱し、カンタン酢、マスタードを混ぜ合わせる。
- ③①を器に盛り付け、②をかける。

価格(1人分):約110円 カロリー:約105kcal アレルゲン:麦 乳



提案業態
給食
病院
高齢者施設

さば缶で 簡単南蛮漬け風

味付けはカンタン酢だけ!
夏にぴったりなさっぱりメニューです。

調理時間
20分

【材料】1人前

- ・極洋 さば水煮EO缶..... 50g
- ・ミツカン カンタン酢..... 15g
- ・ノースイ カンタン菜園パブリカ スライスミックス3色 中国産..... 35g
- ・燦宝夢 減塩しょうゆ..... 2g

【作り方】

- ①さば缶を汁と魚肉に分ける。
- ②解凍したパブリカスライス、カンタン酢、減塩しょうゆを混ぜ合わせる。
- ③魚肉を器に盛り、②に①の汁を混ぜ合わせたものをかける。

価格(1人分):約104円 カロリー:約132kcal アレルゲン:麦

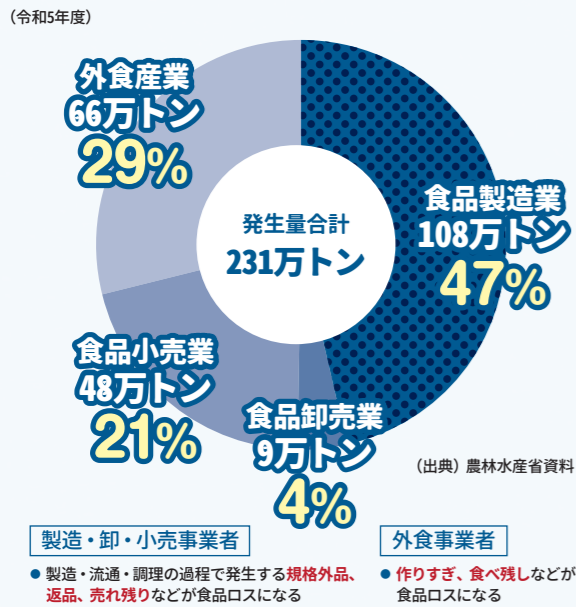
食品ロス対策

我が国の食品ロスは年間**464万トン**で、うち**29%**の**66万トン**発生しています。

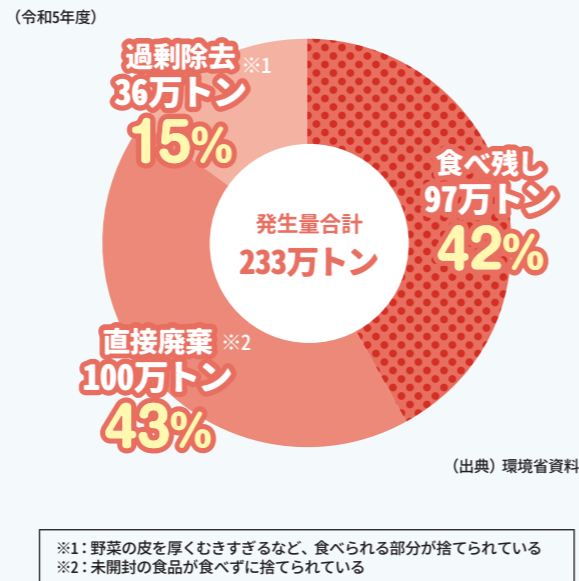
発生要因の内訳

- 我が国の**食品ロスは464万トン** ※農林水産省・環境省「令和5年度推計」
- 食品ロスのうち**事業系は231万トン**、**家庭系は233万トン**であり、**食品ロス削減には、事業者、家庭双方の取組が必要。**

事業系食品ロス(可食部)の業種別内訳



家庭系食品ロスの内訳



※割合の記載について、小数点以下を四捨五入により端数処理をしているため、合計値が一致しない場合があります。 ※出典：消費者庁HP

大量の食品ロスが発生することにより、様々な影響や問題があります。食品ロスを含めた多くのごみを廃棄するため、ごみ処理に多額のコストがかかっています。また可燃ごみとして燃やすことで、CO₂排出や焼却後の灰の埋め立て等による環境負荷が考えられます。食品ロスの削減には、お客様への「食べきり」を呼びかけることも大切ですが、提供する飲食店でもできる対策をご紹介します！

- 同じ食材で複数メニューに**使い回せる提案**を行う
- メニューの**小盛り化** → 付加価値を付け、小盛りでも満足感を与える



サンホームやきとりのたれ(炭火焼き風) 常温

特別な料理技術、経験が無くても炭火焼き風の焼き鳥ができます。焼き鳥串以外にも、炒飯、炒め物、丼ぶりにもご使用いただけます。
●規格/入数:1L/6本 ●賞味期間:425日



シャキッとわさびととろろの焼き鳥

提案ポイント
小盛り化



調理時間 10分

甘辛いたれで味付けした鶏もも肉をシャキシャキわさびやとろろと合わせました。食感のあるわさびや北海道産長芋を使用したとろろと合わせることで、付加価値のあるメニューに仕上げ、小盛でも満足度の高いメニューにしました。

【材料】1人前

- ・大冷 スチーム皮なし鶏もも角切 35g
- ・SH やきとりのたれ(炭火焼き風) 13g
- ・燦宝夢 長芋とろろ 北海道十勝産長芋使用 10g
- ・カネク シャキシャキわさび 3g
- ・燦宝夢 焼きざみのり 1mm 適量

【作り方】

- ①鶏もも角切をやきとりのたれを合わせて加熱する。
- ②器に、長芋とろろを入れ、①をのせ、わさびと焼きざみのりをトッピングする。

価格(1人分):約97円 カロリー:約62kcal アレルゲン:麦

鶏肉の炭火焼

2種のマヨディップソース(ガーリックマヨ・柚子胡椒マヨ)

提案ポイント
小盛り化



調理時間 10分

ディップソースをつけることで付加価値アップ!さらに食べ比べを楽しんでいただくことで自然と食べ残しを減らすことができます。使用頻度の高い調味料を合わせるだけで簡単に作れるディップソースなので、新たに商品を仕入れる必要もありません。

【材料】1人前

- ・大冷 スチーム皮なし鶏もも角切 80g
- ・SH やきとりのたれ(炭火焼き風) 8g
- ・SH マヨネーズV [A] 15g
- ・SH みじん切りにんにく [A] 2g
- ・SH マヨネーズV [B] 15g
- ・エスピー食品 緑鮮やか柚子こしょう [B] 2g

【作り方】

- ①鶏もも角切をやきとりのたれで炒め、器に盛る。
- ②[A]、[B]をそれぞれ合わせ、①に添える。

価格(1人分):約155円 カロリー:約323kcal アレルゲン:麦 卵

甘辛牛肉の鉄板炒飯

提案ポイント
使い回し



調理時間 10分

たれを使いまわすことで、メニューの幅を広げながら使用アイテム数を抑えられます。

【材料】1人前

- ・SH やきとりのたれ(炭火焼き風) 15g
- ・SH 極旨炒飯 国産米 200g
- ・SH 牛もも切り落とし 80g
- ・神栄 にんにくの芽カット 中国産 20g
- ・SH フライドガーリック 5g

【作り方】

- ①牛ももとにんにくの芽をやきとりのたれで炒める。
- ②炒飯を加熱して器に盛り、①とフライドガーリックをのせる。

価格(1人分):約509円 カロリー:約524kcal アレルゲン:麦 卵

ピリ辛マンドゥ

提案ポイント
使い回し



調理時間 10分

使い勝手のあるラー油とやきとりのたれを混ぜて、少し変わったピリ辛餃子のたれとして使えます!

【材料】1人前

- ・SH やきとりのたれ(炭火焼き風) 10g
- ・CJ FOODS JAPAN bibigo王マンドゥ 肉&キムチ(国内製造) 4個
- ・竹本油脂 ごま油屋のラー油 3g
- ・SP サラダ油(コーン油30%) エコボトル 適量

【作り方】

- ①熱したフライパンに油をひき、王マンドゥを焼き目がつくまで焼く。
- ②①に水を入れ、蓋をしめて4分蒸し焼きにする。
- ③やきとりのたれ、ラー油を混ぜ合わせる。
- ④②、③を器に盛る。

価格(1人分):約167円 カロリー:約375kcal アレルゲン:麦 卵 乳