

夏

オススメ



Pick up

まめなおさかなの 春雨カレー炒め

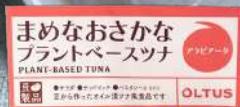
材料（2人分）

- まめなおさかな（ターメリック味）
・・・・・・・・・・・・・・・・ 1パック
- ごま油・・・・・・・・ 大さじ1/2
- にんにく・・・・・・・・ 1/2かけ
- にんじん・・・・・・・・ 1/4本
- 春雨・・・・・・・・ 30g
- 中華だし・・・・・・・・ 1カップ
（200ml）
- (a) カレー粉・・・・・・・・ 小さじ1/2
- (a) しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1
- (a) ナンプラー・・・・・・・・ 小さじ1
- 蒸しえび・・・・・・・・ 50g
- ニラ・・・・・・・・ 30g
- 塩こしょう・・・・・・ 各少々

1. にんにくはみじん切り、にんじんは細切り、ニラは長さ4〜5cmに切る。
2. フライパンにごま油・にんにくを弱火で熱し、香りが立ったら<まめなおさかな>・にんじんを加えて炒める。
3. にんじんがしんなりしたら春雨・中華だしを加え、汁気がなくなるまで3〜4分煮込む。
4. (A) で味付けをし、蒸しえび・ニラを加えて炒め合わせたら、塩こしょうで味をととのえ、器に盛り付ける。

POINT

- ✓ しっかり味で食べ応えがあるのに、まめなおさかなでヘルシー！夏バテ予防にたんぱく質も補給できます。



まめなおさかなの アラビアータ

材料 (1人分)

- スパゲティ・・・100g
- まめなおさかな (アラビアータ味)
・・・・・・・・・・ 1パック
- (a) オリーブオイル・・・ 大さじ1/2
- (a) にんにく・・・・・・・・ ひとつかけ
- (a) 赤唐辛子 (輪切り) 適量
- トマト水煮缶・・・150g
- 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
- 塩こしょう・・・・各少々

1. スパゲティはパッケージの表示通り茹でる。にんにくは縦半分に切る。
2. フライパンに (A) を弱火で熱し、香りが立ったら<まめなおさかな>を加えて炒める。
3. 全体に油がまわったらトマト缶・塩を加えてひと混ぜし、弱火で10分煮込む。
4. 塩こしょうで味をととのえ、水気を切ったスパゲティを加えてよく絡めたら、器に盛り付ける。

POINT

- ✓ まめなおさかなでたんぱく質をしっかり摂れるから、栄養バランスもばっちり。
- ✓ 辛みが苦手な方は唐辛子の量を控えめに、調味料に砂糖を少々加えると味がまろやかになります。