

たっぷり野菜のヘルシーな中華風料理をどうぞ。

なすとズッキーニの麻婆風セット



なすとズッキーニの麻婆風

167 Kcal [1人分]

使用した鍋

フライパン 27.0cm

材料 [2人分]

なす	2本(240g)
ズッキーニ	1本(200g)
豚ミンチ	80g
しょうが(みじん切り)	10g
にんにく(みじん切り)	1かけ(10g)
長ねぎ(みじん切り)	1/2本(50g)
豆板醤	小さじ1
甜麺醤	小さじ2
鶏ガラスープの素	ひとつまみ
水	100cc
【水溶き片栗粉】	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

調理手順

1. なすは一口大の乱切りにして水にさらしてアクを抜き水分を拭く。ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。
2. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、豚ミンチ、しょうが、にんにく、長ねぎを入れてフタをして弱火にし、豚ミンチから脂が出てきたら木しゃもじでほぐし、豆板醤、甜麺醤、なす、ズッキーニを入れてさっと炒める。
3. [2]に鶏ガラスープの素、分量の水を入れてフタをして再び中火にかけ、蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして4~5分加熱し、水溶き片栗粉でトロミをつける。



にんにくの茎のシンプル炒め

58 Kcal [1人分]

使用した鍋

フライパン 24.5cm

材料 [2人分]

ごま油	小さじ1
にんにくの茎	100g
酒	大さじ2
塩、こしょう	各少々

調理手順

1. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、ごま油をなじませ、にんにくの茎をさっと炒め、酒を加えフタをして弱火で1分加熱し、塩、こしょうで味をととのえる。



具だくさんの卵とじ中華スープ

102 Kcal [1人分]

使用した鍋

片手ナベ 1.9L

材料 [2人分]

干しいたけ	2枚
水	300cc
きくらげ	5g
絹ごし豆腐	1/4丁

調理手順

1. 干しいたけは水300ccで戻し、戻し汁は取っておく。きくらげはぬるま湯(分量外)で戻す。絹ごし豆腐は1cm角に切る。
2. 鶏ささみ、にんじん、たけのこ、ザーサイ、干しいたけ、きくらげは細切りする。

鶏ささみ	30g
にんじん	1/4本(40g)
たけのこ	50g
ザーサイ	10g
しょうが(みじん切り)	10g
鶏ガラスープの素	小さじ1
酢	大さじ2
こしょう・ラー油	少々
【水溶き片栗粉】	
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ2/3
卵	1/2個

3. ビタクラフトの鍋に[2]、しょうが、水大さじ3を入れてフタをして中火にかけ、蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして3分加熱する。
4. [3]に干しいたけの戻し汁300ccと鶏がらスープの素を入れて再びフタをして中火にかけ、蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして絹ごし豆腐を入れ、3分加熱して酢、こしょう、ラー油で味をととのえ、水溶き片栗粉でトロミをつけ、溶き卵を流し入れる。



白ごはん | 178Kcal※1 [1人分]

使用した鍋 片手ナベ 1.9L

材料 [4人分]

米	1カップ
水	240cc

※1 栄養価計算は1/4量で計算。

※2 火を止めた後すぐフタの裏側についた水滴を拭いておくことでフタが開けにくくなるのを防ぎます。

調理手順

1. 米は炊く30分前に洗ってザルに上げておく。
2. ビタクラフトの鍋に米、分量の水を入れてフタをして中火にかけ、蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして10分加熱し、火を止めてフタの裏側についた水滴を拭いて再びフタをし、10分蒸らす。※2