



今月のおすすめ
エーコープマーク品
回鍋肉の素



新登場!

旬の
いろいろな
野菜を
合おう

キャベジンと
ピーマン
だけでなく、



アスパラ

春

なす

夏

蓮根

秋

大根

冬



季節の野菜をもっと美味しく
エコーパック 回鍋肉の素

秋の回鍋肉に合う
おすすめ食材は
れんこん！



今夜は
蓮根で
回鍋肉

レンコンと豚肉で
時短で美味しい
本格中華



糸寒天で満腹！食物繊維もたっぷり！



エコープマーク
コラボレシピ



エコープ
糸寒天×回鍋肉の素



まんぷくヘルシー！糸寒天入り回鍋肉

【材料】 2人前

豚バラ肉	150g
ピーマン	中1個
キャベツ	200g (3~4枚)
エコープ糸寒天	5g
油	小さじ2
エコープ回鍋肉の素	小袋1袋

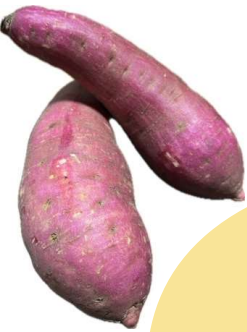
作り方

- ①糸寒天をたっぷりの水で5分以上もどす。
- ②中火で熱したフライパンに油をいれ、豚肉を炒める。
- ③豚肉に火が通ったら1度火をとめ、回鍋肉の素を加え混ぜ合わせる。
- ④再び中火にかけ、ピーマン・キャベツを加え、火が通るまで炒める。
- ⑤水をきった糸寒天を加え、さっとなじませて完成！

おいしく
食物繊維を
取ろう

Aむすびでレシピ公開中！
スマホからチェックしてみよう





今が旬の さつまいもとかぼちゃの 簡単レシピをご紹介します

揚げずに簡単！大学いも



かぼちゃとしめじの炒めもの





カリッとホクホク😊

揚げずに簡単！大学いも

< 材料 >

五郎島金時 中1本（今回は小4本で作ったよ）

エコープはちみつ 大さじ3~4杯

しょうゆ 大さじ1杯

こめ油 適宜

黒いりごま 適宜



①こめ油を多めにいれるよ



②乱切りして水に10分さらして水気をふきとったさつまいもをいれふたをします



③時々混ぜてふたをして中火で5~10分後、火が通ったのを確認し、ちょっと焦げ目を付ける。油が多い時はふき取ってね



④はちみつ、しょうゆを加えフライパンをゆすりながらからめる。最後にごまを振って出来上がり。



かぼちゃとしめじの炒めもの



- ①ごま油でかぼちゃとしめじを炒める。
- ②かぼちゃに火が通ったら、
焼肉のたれとほめられ酢 1 : 1 で味付けする。
(この量で、焼肉のたれ大さじ2
ほめられ酢大さじ2をいれたよ。)
- ③いりごま白をかけて出来上がり。

焼肉のたれだけで炒めるよりも
すこしスッキリした味になります😊

