



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



茹でた枝豆と  
違って、炒めると  
香ばしい食感を  
味わえます！  
※竹やぶは食べられ  
ません。

## 枝豆を料理で楽しもう！ 枝豆のバターしょうゆ炒め



|                               |                      |                     |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー<br><b>113kcal</b> | 食塩相当量<br><b>1.4g</b> | 調理時間<br><b>約10分</b> |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

枝豆(冷凍・さや付).....200g  
有塩バター.....10g  
しょうゆ.....大さじ1

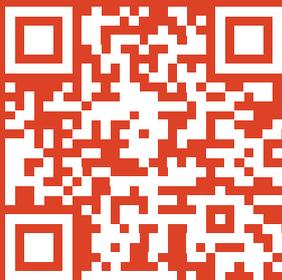
### ■作り方

- ①枝豆は解凍し、さやの両端を切り落とす
- ②フライパンにバターを熱し、半分程度溶けたら①を入れて炒める
- ③②の油が馴染んだらしょうゆを回しかけ、さっと炒めて火を止める



※枝豆の両端を切り落とすことで味が染み込みやすくなります。  
※さやが少し焦げる程度炒めてからしょうゆをかけると香ばしくなります。  
※産毛が残っているものや、生の枝豆の場合は、産毛を塩でしっかりと揉み落とすように  
しましょう。

cooking memo



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

枝豆を料理で楽しもう!

## 枝豆とえびのレモンガーリック炒め



キッチン スマイル  
**Kitchen Smile**  
お野菜  
まるごと  
食べま専科  
お野菜まるごと  
食べレシピ

加熱しても  
色が劣化しにくい  
枝豆だから  
料理の色が  
鮮やかに  
仕上がります

|                               |                      |                     |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー<br><b>121kcal</b> | 食塩相当量<br><b>0.6g</b> | 調理時間<br><b>約15分</b> |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

枝豆(冷凍).....60g  
むきえび.....150g  
にんにく.....1片  
オリーブオイル.....小さじ1  
酒.....大さじ1  
レモン汁.....大さじ1  
A 塩.....少々  
こしょう.....少々

### ■作り方

- ① 枝豆は解凍し、さやがついている場合はさやから豆を出す
- ② にんにくはみじん切りにする
- ③ フライパンにオリーブオイルと②を熱し、香りが立ったら①とえびを加えて炒める
- ④ ③にAを加え、水分が飛ぶまで炒める

cooking memo



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

## 枝豆を料理で楽しもう! 枝豆と天かすのおにぎり



緑の彩りと  
独特の歯応えが  
アクセントに!  
たんぱく質も  
補給できますよ



|                               |                      |                     |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー<br><b>352kcal</b> | 食塩相当量<br><b>0.6g</b> | 調理時間<br><b>約15分</b> |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

### ■材料 (1人分)

枝豆(冷凍).....50g  
めんつゆ(2倍濃厚).....小さじ1・1/2  
A 天かす.....大さじ1  
あたたかいご飯.....180g

### ■作り方

- ① 枝豆は解凍し、さやがついている場合はさやから豆を出す
- ② ボウルにご飯、①、Aを入れよく混ぜ、おにぎりを2個にぎる

cooking memo



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



彩りも歯応えも  
枝豆の存在感が  
しっかりと  
味のたまります

## 枝豆を料理で楽しもう! 枝豆の白和え風サラダ



|             |       |      |
|-------------|-------|------|
| 一人あたりのエネルギー | 食塩相当量 | 調理時間 |
| 84kcal      | 0.5g  | 約10分 |

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

枝豆(冷凍).....60g  
豆腐(絹).....1/2丁  
かに風味かまぼこ.....20g  
乾燥ひじき.....小さじ1  
A 塩こんぶ.....大さじ1/2  
すりごま(白).....小さじ1  
リーフレタス.....1/2枚

### ■作り方

- ① 枝豆は解凍し、さやがついている場合はさやから豆を出す
- ② ひじきは袋の表記通りに戻してから水気を切り、かに風味かまぼこはほぐしておく
- ③ 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱ボウルに入れ、ラップをせずに600Wの電子レンジで1分加熱したら水切りをし、潰しながら滑らかになるまで混ぜる
- ④ ③にAを加えて混ぜ、さらに①、②を加えてざっくりと混ぜ合わせる
- ⑤ 皿にレタスを敷き、④を盛る

cooking memo



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



料理の  
アクセントになる  
枝豆特有の  
歯応えが  
クセになります！



枝豆を料理で楽しもう！

## 枝豆つくね



| 一人あたりのエネルギー | 食塩相当量 | 調理時間 |
|-------------|-------|------|
| 283kcal     | 1.9g  | 約20分 |

この表示値は目安です

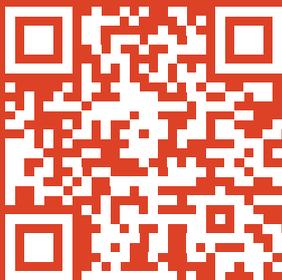
### ■材料 (2人分)

|           |        |
|-----------|--------|
| 鶏肉 もも ミンチ | 150g   |
| 枝豆 (冷凍)   | 30g    |
| にんじん      | 1/4本   |
| 片栗粉       | 大さじ1   |
| マヨネーズ     | 大さじ1   |
| 酒         | 大さじ1/2 |
| 塩         | 少々     |
| こしょう      | 少々     |
| おろししょうが   | 小さじ1/2 |
| サラダ油      | 大さじ1/2 |
| しょうゆ      | 大さじ1   |
| みりん       | 大さじ1   |
| 砂糖        | 大さじ1/2 |

### ■作り方

- ① 枝豆は解凍し、さやがついている場合はさやから豆を出す
- ② にんじんは皮を剥いてみじん切りにする
- ③ ボウルにミンチ、①、②、Aを入れてよく捏ね、10等分にして丸める
- ④ サラダ油を熱したフライパンに③を入れ、両面がこんがりとするまで焼く
- ⑤ ④にBを加え、煮絡める

cooking memo



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



火を通すと  
甘みがUP!  
食感もおいしいの  
一つなので  
炒めすぎには  
ご注意ください!



## アスパラガスを満喫しよう! アスパラガスとミニトマトのさば缶パスタ



|                               |                      |  |
|-------------------------------|----------------------|--|
| 一人あたりのエネルギー<br><b>563kcal</b> | 食塩相当量<br><b>5.0g</b> | 調理時間<br><b>約20分</b><br><small>*パスタの茹で時間を除く</small> |
|-------------------------------|----------------------|--|

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

グリーンアスパラガス……………1/2束  
ミニトマト……………5個  
にんにく……………1片  
さば缶(水煮)……………1缶  
塩・こしょう……………少々  
しょうゆ……………小さじ2  
オリーブオイル……………大さじ1  
スパゲティ……………200g  
粗挽き黒こしょう……………少々

### ■作り方

- ①アスパラガスは根元から1cmの硬い部分を切り落として下半分をピーラーで剥き、長さ5cm程度の斜め切りにし、ミニトマトは半分に切る
- ②にんにくはみじん切りにする
- ③スパゲティは袋の表記時間通り茹で、茹で汁は残しておく
- ④フライパンにオリーブオイルと②を入れて熱し、香りが出てきたら①を入れ炒めたら、さば缶を汁ごと加えて塩・こしょうをふる
- ⑤④に③のスパゲティとお玉1杯分の茹で汁、しょうゆを加えて全体を馴染ませる
- ⑥⑤器に盛り、黒こしょうをふる



工程⑤の「お玉1杯」は約50mlが目安になります。

cooking memo



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



アスパラガスの  
甘味は  
高温一気に  
加熱することで  
程よく水分がとんで  
凝縮されるんです！



## アスパラガスを満喫しよう！ アスパラ明太チーズ焼き



|                               |                      |                     |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー<br><b>123kcal</b> | 食塩相当量<br><b>1.6g</b> | 調理時間<br><b>約20分</b> |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

グリーンアスパラガス……………1束  
明太子……………1腹  
マヨネーズ……………大さじ1  
ピザ用チーズ……………20g  
まごみのり……………少々

### ■作り方

- ①明太子は薄皮を取り、ほぐしてからマヨネーズと和える
- ②アスパラガスは根元から1cmの硬い部分を切り落として下半分をピーラーで剥き、半分の長さに切る
- ③耐熱皿に②を並べて①をかけ、チーズをのせて、オーブントースターでアスパラガスに火が通るまで10分程度焼き、上からのりを散らす

cooking memo



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



アスパラガスの苦味やえぐみを牛乳が緩和してくれるので苦手な方にもおすすめです



## アスパラガスを満喫しよう! グリーンアスパラガスのポタージュ



|             |       |      |
|-------------|-------|------|
| 一人あたりのエネルギー | 食塩相当量 | 調理時間 |
| 74kcal      | 0.6g  | 約40分 |

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

グリーンアスパラガス……………1束  
じゃがいも(男爵)……………100g  
玉ねぎ……………1/4個  
有塩バター……………10g  
水……………200ml  
コンソメ(顆粒)……………小さじ1  
牛乳……………200ml  
塩・こしょう……………少々

### ■作り方

- ①アスパラガスは根元から1cmの硬い部分を切り落として下半分をピーラーで剥き、2~3分茹でてザルに取る
- ②①の内、飾り用に4本分の穂先を約3cm取り、縦半分に切り、残りは小口切りにする
- ③じゃがいもは皮を剥き、いちょう切りにする
- ④玉ねぎは皮を剥き、薄切りにする
- ⑤鍋にバターを溶かし④を入れ、中火でしんなりするまで炒める
- ⑥⑤に②、水、コンソメを加え、沸騰したら灰汁を取り、蓋をしてじゃがいもが柔らかくなるまで、中火で7~8分煮る
- ⑦粗熱が取れたら、②の小口切りにしたアスパラガス、⑥、牛乳をミキサーにかける
- ⑧⑦を鍋に戻し中火にかけ、塩・こしょうで味を調え、沸騰直前に火を止める
- ⑨⑧を器にそそぎ、②の穂先を飾る

cooking memo



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



春キャベツを満喫しよう!

## 春キャベツとツナのレンジ蒸し



柔らかい  
春キャベツだから  
電子レンジでも  
しんなりと  
仕上がります!



|             |       |      |
|-------------|-------|------|
| 一人あたりのエネルギー | 食塩相当量 | 調理時間 |
| 84kcal      | 0.8g  | 約10分 |

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

春キャベツ……………1/4個  
ツナ缶(水煮)……………70g  
めんつゆ(2倍濃厚)……………大さじ1  
ごま油……………小さじ1  
きざみねぎ……………適量  
炒りごま(白)……………適量

### ■作り方

- ①春キャベツは食べやすい大きさにちぎる
- ②耐熱容器に❶を入れ、ツナ缶を汁ごと加えてラップをかけ、600Wの電子レンジで4分加熱する
- ③❷にめんつゆとごま油を加えて和える
- ④❸を器に盛り、ねぎとごまをかける

cooking memo



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

キッチン スマイル  
**Kitchen Smile**

お野菜  
まるごと  
食べま 専科  
お野菜まるごと  
食べレシピ

柔らかい  
春キャベツは  
火が通りやすく  
炒めることで  
甘味が  
引き立ちます



## 春キャベツを満喫しよう! 春キャベツと鶏肉のマスタードマヨ炒め



|                               |                      |                     |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー<br><b>299kcal</b> | 食塩相当量<br><b>1.5g</b> | 調理時間<br><b>約20分</b> |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

### ■材料 (3人分)

春キャベツ……………1/4個  
鶏肉 もも……………1枚  
A 酒……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
B 粒マスタード……………大さじ1・1/2  
マヨネーズ……………大さじ1・1/2  
サラダ油……………大さじ1/2

### ■作り方

- ①鶏肉はひと口大に切る
- ②ビニール袋に①とAを入れて揉み込み、10分程度置く
- ③春キャベツは食べやすい大きさに切る
- ④サラダ油を熱したフライパンに②を調味料ごと入れ、焼き色がつくまで焼いたら裏返し、さらに中に火が通るまで加熱する
- ⑤④に火が通ったら③を入れ、しんなりするまで炒めたらBを加え、全体を絡める

cooking memo



おいしく・健康的に 食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に 食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に 食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に 食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に 食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に 食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に 食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に 食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

cooking memo

---

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に 食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に 食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に 食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に 食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に 食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に 食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に 食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---



おいしく・健康的に食べよう

**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

---

cooking memo

---