

コリトヨ クックブック



- <材料> 3人前
- ・mitasuポーク 450g
 - ・水 100cc
 - ・レモン 1個 (1/2スライス) (1/2絞り汁)
 - ・ヒヨコ豆 150g
 - ・パクチー
 - ・にんにくみじん切り 大さじ1
 - ・オリーブオイル 大さじ2
 - ・チリペッパー、クミン
 - 各小さじ1/2
 - ・ブラックペッパー お好みの量
 - ・塩 小さじ1
 - ・ナンプラー 小さじ2
 - ・仕上げ用オリーブオイル 適宜

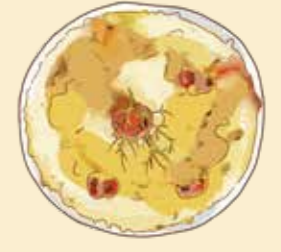
- <作り方>
- ①鍋にオリーブオイルとにんにくを入れてソテーする
 - ②mitasuポークと水とヒヨコ豆を入れる
 - ③豆がやわらかくなったら、1/2個分の絞り汁とスライスのレモンを加える
 - ④仕上げにスパイスと塩で味を整えて器に盛りつけたらパクチーを乗せ、オリーブオイルをまわしかけてできあがり



ひよこめと レモンの スパイシー スープ

- <材料> 3人前
- ・mitasuチキン 450g
 - ・牛乳 200cc
 - ・生クリーム 50cc
 - ・クリームチーズ 2~3個
 - ・フレッシュパセリ 少々
 - ・早熟ペンネ 100g
 - ・フロッキー 少々
 - ・プチトマト 適宜
 - ・シユレットチーズ 少々
 - ・粉チーズ 少々
 - ・パセリ 少々

ニロク マヨ



- <作り方>
- ①鍋にmitasuチキンと牛乳を入れて、沸かす。
 - ②沸いたらペンネを入れ時々混ぜながら茹で、茹で上がれば一旦、火を止めてシユレットチーズを入れて溶かす。
 - ③再度火にかけて、生クリーム、フレッシュパセリで味を整え、ラタトゥイに盛り付ける。
 - ④プチトマト、下茹でしたフロッキー、シユレットチーズをかけ、粉チーズをかけ、温めたオリーブオイルとスターで焼き色がつくまで焼く。

- <材料> 3人前
- ・mitasuチキン 450g
 - ・きのこ (しめじ、まいたけ、エリンギなど) 好きなだけ
 - ・お茶碗約2杯分
 - ・ペーコン 3枚
 - ・生クリーム 50cc
 - ・牛乳 100cc
 - ・バター 15g
 - ・粉チーズ、パセリ 少々
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・フレッシュパセリ 少々
 - ・仕上げにあればリコッタチーズやマスカルポーネチーズ等 適宜

きのこ クリーム ソッポ

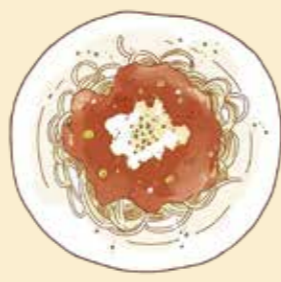


<作り方>

- ①鍋にmitasuチキン、牛乳、生クリームを火に掛け、ふつふつ煮立ってきたら具材をつぎす
- ②きのこ、刻んでおいたペーコン、ご飯、バターを入れてさっと混ぜて中火で煮込む
- ③きのこがしんなりして、香りがしたら火を止めて塩コショウ、粉チーズを入れてさっと混ぜる
- ④器に盛り付け、チーズやパセリをふりかけたら、クリームソッポの出来上がりです

ミートソース パスタ

- <材料> 3人前
- ・mitasuパスタ 450g
 - ・サラヤ油 大さじ1
 - ・合いびき肉 200g
 - ・トマトケチャップ 大さじ5
 - ・ピーマン 2かけ
 - ・塩 小さじ1/8
 - ・胡椒 少々
 - ・粉チーズ、パセリ 適宜
 - ・あれば赤ワイン 大さじ2
 - ・お好みのパスタ 一人前 乾麺約80g



<作り方>

- ①深めのフライパンに油を熱し、ミンチを入れ、塩コショウをしてポロポロになるまで炒める。
- ②mitasuパスタ、あればトマトケチャップ、あればご飯を入れて、赤い油が出てくるまで炒める。(約3分程度)
- ③沸騰してきたら、シユレットチーズを入れて、好みのところまで煮込んでパスタにかけたら出来上がり。

- <材料> 3人前
- ・mitasuビーフ 450g
 - ・無洗米 2合
 - ・★にんにくみじん切り 小さじ1
 - ・★バター 15g
 - ・★濃口醤油 小さじ2
 - ・水 240cc
- ～上に乗せる牛肉炒め材料～
- ・牛肉薄切り 150g
 - ・バター 10g
 - ・にんにく 小さじ1/2
 - ・濃口醤油 大さじ1
 - ・青葱 (小口切り) 適宜
 - ・ブラックペッパー 少々

ビーフ ピラフ



- <作り方>
- ①炊飯器にmitasu、米、★1の材料、水を入れて炊きます
 - ②炊き上がったら、具材を軽くほぐして混ぜておきます
 - ③次に牛肉のソテーを作ります。フライパンにバターとにんにくを入れ、いい香りがしてきたら牛肉を炒め、仕上げに醤油を加えます
 - ④ピラフを皿に盛り付けて牛肉のソテーを乗せたら青葱とブラックペッパーを振りかけてできあがり

バター チキンカレー



- <材料> 3人前
- ・mitasuチキン 450g
 - ・バター 40g
 - ・おろしにんにく 小さじ1
 - ・おろししょうが 大さじ2
 - ・フレッシュパセリ 大さじ3
 - ・生クリーム 大さじ4
 - ・トマト缶 (タバスコ) 150cc
 - ・カレー 3かけ
- ※あればクミン (小さじ1) より本格的に

- <作り方>
- ①鍋にバターを溶かし、にんにく、しょうがを炒めて香りが出てきたら、mitasuチキンを入れる。
 - ②さらにトマト缶、ヨーグルト、生クリームを加える。
 - ③沸騰してきたら、一旦火を止め、カレーを溶かして再度火に掛ける。
- ※あればお好みのスパイスを加えて、ひと煮立ちしたら出来上がり。



レシピサイト
はごちら☆