

# Enjoy Life

だより

2024年4月号 vol.85

## 「Enjoy Life」とは？

お客様に毎日の食生活を通じて、健康で充実した人生を楽しんでいただくことを目的としたマミーマート独自のコンセプトです。



4月のテーマ

## パスタソースで簡単アレンジを楽しもう♪

少し気温も上がり、春の陽気感じる4月。ホットメニューも減り、パスタの出番も高まりますね。実はレトルトのパスタソースは、ストックしておけばパスタ以外にも様々な料理に活躍するんです♪今回は、当社イチオシの「CGCパスタソース」を使ったアレンジをご紹介します。



### ちょい足しで栄養もプラス

#### ボリュームUP&タンパク質をプラス♪

##### おすすめ食材

- 肉の缶詰(焼鳥、ランチョンミート、コンビーフ)
- サラダチキン ●ハム・ソーセージ ●肉団子
- 魚介の缶詰(ツナ、青魚、貝)



たとえば...  
ミートソースパスタに肉団子をプラス!

#### 野菜プラスで栄養価UP!

##### おすすめ食材

- 缶詰(コーン、マッシュルーム、大豆)
- 冷凍野菜 ●カット野菜



たとえば...  
カルボナーラにブロッコリーをプラス!

### 調味料として活用♪

#### パスタ以外の主食にも!

##### おすすめ食材

- うどん ●ごはん ●パン ●オートミール



たとえば...  
ナポリタンソースでごはんを炒めて、ケチャップライスに♪



#### お惣菜にかけるだけ♪

##### おすすめ食材

- 唐揚げ ●ポテトフライ ●フライ・天ぷら



たとえば...  
ポテトフライにミートソース、チーズをかけてグリル♪



#### ミートソースのアレンジ



おすすめ!  
CGC  
ミートソース



ミートドリア



ラザニア



トースト



野菜のチーズ焼き

火を使わず簡単♪

## ミートソースで簡単タコライス



#### 材料(2人分)

- 市販のハンバーグ(ソースなし)・・・2個
- ミートソース・・・1袋
- レタス・・・2~3枚
- ミニトマト・・・6個
- ご飯・・・400g
- ピザ用チーズ・・・適量
- トルティーヤチップス(お好みで)・・・適量

#### 作り方

- 耐熱容器にハンバーグを入れてスプーンで一口大に切り、ミートソースと和える。ラップをして、電子レンジ(500W)で2~3分加熱し温める。
- レタスは5mm幅に切る。ミニトマトは1/4に切る。
- 器に温かいご飯を盛り、その上にレタス・①・ミニトマト・ピザ用チーズの順に乗せる。お好みでトルティーヤチップスを砕いて散らす。



#### Point

野菜もタンパク質も摂れるワンプレートメニューです。手間がかかるタコスミート作りを、ストックできるミートソースとハンバーグで再現しました。





カルボナーラならではの  
チーズのコクが  
相性抜群!

## カルボナーラソースで濃厚ポテトサラダ



**材料(2人分)**  
じゃがいも … 中2個(200g)  
アスパラガス …………… 4本  
ベーコン(ブロック) …… 50g  
油 …………… 小さじ2  
カルボナーラソース …… 1/2袋  
ブラックペッパー …… 適量

**作り方**  
①じゃがいもは皮付きのまま半分に切ってラップで包み、耐熱皿に乗せ、電子レンジ(500W)で約5分、柔らかくなるまで加熱する。粗熱がとれたら皮をむき、つぶす。  
②アスパラガスは下部1/4の固い外皮部分をピーラーで除き、3cm幅の斜め切りにする。ベーコンは1cm角に切る。  
③フライパンに油を入れて熱し、②を入れて炒める。火が通ったらカルボナーラソースを加え、沸々としてきたら火を止める。  
④ボウルに①・③を入れて混ぜ合わせる。器に盛り付け、ブラックペッパーを振る。

**Point**

ベーコンは表面にカリカリの焦げ目がつくまで焼くと香ばしくなります。出来立ての温かいままでも、冷やしても美味しいサラダです。



食材カットの  
手間要らず!  
うま味も抜群!

## 和風きのこソースとあさりの炊き込みご飯



**材料(4人分)**  
米 …………… 2合  
和風きのこソース …… 1袋  
あさり水煮(缶詰) …… 1缶(65g)  
水 …………… 適量  
小ねぎ(小口切り) …… 適量

**作り方**  
①米を研ぎ、ザルにあげて水気をきる。  
②炊飯釜に①・和風きのこソース・あさり水煮(汁ごと)を入れる。水を2合の目盛りより少し多めに注ぎ炊飯する。  
③炊き上がったら全体を混ぜて盛り付け小ねぎを散らす。

**Point**  
きのこことあさりのうま味を合わせることで、深い味わいの炊き込みご飯が簡単に作れます。鮭の切身と一緒に炊いても美味しいです。

電子レンジで簡単♪  
お惣菜が  
本格和食に変身!

## 鶏天 ~和風きのこあんかけ~



**材料(2人分)**  
鶏天 …………… 4個  
和風きのこソース …… 1袋  
片栗粉 …………… 大さじ1と1/2  
小ねぎ(小口切り) …… 適量

**作り方**  
①耐熱容器に和風きのこソース・片栗粉を入れて混ぜ合わせる。ラップをして電子レンジ(500W)で2~3分加熱し、よく混ぜてとろみをつける。  
②電子レンジやオーブントースターで鶏天を温めて皿に盛り、①をかけ、小ねぎを散らす。

**Point**  
きのこのうま味がたっぷり詰まったパスタソースにとろみをつけるだけ♪電子レンジで簡単にできます。あんかけは豆腐や卵焼きにかけても美味しいですよ。



ナポリタンの濃厚な  
トマト風味が、  
お肉と相性抜群!

## ナポリタンソースでポークチャップ



**材料(2人分)**  
豚肉(ロース生姜焼き用) … 300g  
片栗粉 …………… 大さじ1  
油 …………… 大さじ1  
ナポリタンソース …… 1/2袋  
お好みの付け合わせ野菜 … 適量

**作り方**  
①豚肉に片栗粉をまぶす。  
②フライパンに油を入れて熱し、①を入れて両面をこんがり焼く。  
③豚肉に火が通ったら、ナポリタンソースを入れてかるく煮詰める。皿に盛り、お好みの付け合わせの野菜を添える。

**Point**

洋食屋の人気メニュー「ポークチャップ」を、ナポリタンソースで簡単に再現! パバッと作れるのでお弁当のおかずにもおすすめ。野菜の豚肉巻きやチキンソテーの味付けに使ってもGood!



この他にもおすすめレシピを  
店内売場にご用意しております。  
是非ご覧ください。

マミーマートHPでも  
**Enjoy Life**だより配信中!  
バックナンバーもご覧いただけます。

