簡単モーニングのすすめ

朝からしっかりたんぱく質

Good morning & good protein

豆乳＋とうもろこしのスープ

やさしい甘さでほっとする。
たんぱく質たっぷりのスープ。

材料（3人分）

・MCC 北海道産
　とうもろこしのスープ…… 1袋
・冷凍枝豆（鞘付き…… 50g
・豆乳……200ml
・黒胡椒……少々

栄養成分表示（１人分：推定値）

エネルギー 102kcal
たんぱく質 5.5ｇ
脂質 6.4g
炭水化物 5.5ｇ
食塩相当量 0.3ｇ



【作り方】

① 枝豆を解凍し、皮をむく。
② 鍋にコーンスープ（温め不要）を入れ、
　豆乳と混ぜ合わせる。
③ ②に 枝豆を入れ中火で温める。
④ 温まったら器に入れ、黒胡椒を振る。



温かいスープで体を温め、心地よく一日をスタートしましょう。
豆乳を牛乳に替えたり、
コーンやきのこを加えたりしてもおいしく楽しめます。
お好みでパセリや粉チーズを加えるのもおすすめです。

バジル薫るサンド

バジルの爽やかな香りと、
ジェノベーゼソースに使われるチーズの
コクが楽しめるボリュームサンドです。



ツナやハム、トマトのサンドもおすすめです。

材料（1人分）

・MCC 兵庫県産バジルの
　ジェノベーゼソース …… 大さじ1
・サラダチキン…… 35g
・ゆで卵 …… 1個
・ 全粒粉パン（８枚切）…… 2枚
・ブラックペッパー…… 少々
・塩 …… ひとつまみ
・レタス …… 1/2枚
・マヨネーズ…… 小さじ１

栄養成分表示（１人分：推定値）

エネルギー 362kcal
たんぱく質 17.0ｇ
脂質 19.0g
炭水化物 5.5ｇ
食塩相当量0.3ｇ

【作り方】

① 卵を小鍋に入れ、かぶる程度の
　水を注ぐ。 強火で沸騰させたら、
　中火にし12分ゆでる。冷水で冷まし、
　殻をむいて6等分にスライスする。
② サラダチキンを一口大に切る。
③ パンの１枚には、温めたバジルソース
　とバターを混ぜて片面に塗る。
　もう1枚のパンの片面には、マヨネーズ
　を薄く塗る。
④ バジルソースを塗ったパンの上に
　レタス、ゆで卵、サラダチキンを順に
　のせる。
⑤ 塩、ブラックペッパーをふる。
⑥ マヨネーズをパンをかぶせて挟む。
　クッキングシートで全体を包み、包丁
　で半分に切り、皿に盛りつけたら完成。

夏におすすめ！

夏バテ予防レシピ

ピり辛豆腐のジャージャーポキ丼風



ピリ辛で食欲UP!!



♥MCC食品「かけるごちそう」シリーズ。
甜面醤のコクと豚肉のうま味あふれるおすすめの１品です♪

材料（２人分）

- ごはん…… 200ｇ
- 木綿豆腐…… 1/4丁
- MCC 炸醤麺の素…… １パック
- アボカド …… １/2個
- トマト…… １/2個
- 青ねぎ…… ５ｇ
- 刻みのり…… 少々

栄養成分表示（１人分：推定値）

エネルギー 387kcal
たんぱく質 12.0ｇ
脂質 16.8g
炭水化物 48.2ｇ
食塩相当量 1.3ｇ

【作り方】

① 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、上に平らな皿をのせて重しをし、15分ほど置いて水切りする。キチンペーパーを新しいものに取り替えて包み直し、耐熱皿にのせる。ラップをかけずに電子レンジ（500ｗ）で2分加熱し、粗熱をとる。
② ①の木綿豆腐・アボカド・トマトをそれぞれサイコロ状に切り、青ねぎは小口切りにする。
③ ボウルに②の材料と炸醤麺の素(温め不要）を入れ、味がなじむようにやさしく混ぜ合わせる。
⑤ 丼にごはんをよそい、③をのせて刻みのりをトッピングして完成。

お好み焼き粉でおしゃれな食事クレープ

スモークサーモンとアボカドの

バジルクレープ

Basil Crepe

おうちで
カフェ気分

材料（２人分）

- お好み焼き粉…… 50ｇ
- MCC 兵庫県産バジルのジェノベーゼソース… 大さじ2
- 水…… 150ｇ
- サラダ油…… 小さじ1
- スモークサーモン…… 40g
- アボカド…… ½個
- レタス…… 2枚
- 玉ねぎ…… 30ｇ
- MCCバジルのジェノベーゼソース… 適量



栄養成分表示（１人分：推定値）

エネルギー 326kcal / たんぱく質 15.5ｇ / 脂質 30.5g / 炭水化物 23.3ｇ / 食塩相当量 0.3ｇ



【作り方】

① ボウルにお好み焼き粉、水、バジルソース（温め不要）を入れて泡だて器でよく混ぜる。
② フライパンにサラダ油をひき、弱～中火で温める。
③ 温めたフライパンに、生地をお玉一杯分流し、フライパンを回して薄く広げる。
④ 裏返して軽く焼いたらお皿に取り出す。
⑤ アボカドは１㎝幅に切り、玉ねぎは薄くスライス、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
⑥ ④の焼きあがった生地にレタス、玉ねぎ、スモークサーモン、アボカドを のせる。
⑦ バジルソース（温め不要）をかけて包むように巻く。

point
トマトやチーズ、ツナなど好きな具材を巻いて！

フライパンで炊ける

バジルオムライス

「もち麦」プラスで食物繊維UP !!

材料（2人分）

＜バジルライス＞
- 精白米…… 120ｇ
- もち麦…… 20ｇ
- 水 …… 210g
- 玉ねぎ …… 1/4個
- ベーコン…… 2枚
- MCC 兵庫県産バジルの ジェノベーゼソース ……1パック
- バター ……5g

＜スクランブルエッグ＞
- 卵（Mサイズ）……2個
- 塩/こしょう……少々
- 油……大さじ1

＜トッピング＞
- 冷凍むきエビ …… 8尾
- パプリカ …… 1/4個
- 塩/こしょう…… 少々
- パセリ…… お好みで

栄養成分表示（１人分：推定値）

エネルギー 453kcal / たんぱく質 17.0ｇ / 脂質 10.5g / 炭水化物 5.5ｇ / 食塩相当量 0.3ｇ



【作り方】
① 玉ねぎをみじん切り、ベーコンを細切りにする。
② フライパンに①を入れ、バジルソース（温め不要）を加え中火で炒める（1分程）。
③ ②に米ともち麦を入れ、米が透き通るまで弱火で炒める（3-4分）。
④ 水を加えて蓋をして、15～20分弱火で加熱する。炊けたらバターを混ぜる。
⑤ もう一つのフライパンで、スクランブルエッグを作る。ボウルに卵を割り入れてほぐし、フライパンに流しいれて混ぜながら加熱する。半熟が残るくらいで火を止める。
⑥ 皿に④のバジルライスを盛り付け、その上に⑤の卵をのせる。
⑦ 解凍したむきエビとパプリカを塩こしょうで炒めて卵の上にのせる。

ヘルシー麻辣チャプチェ



♥花椒の痺れる辛さと、熟成豆板醤のピリ辛さを合わせたコク深い旨辛がご飯に合う！

材料（２人分）
- 糸こんにゃく（白）… 1/2パック（100ｇ）
- パプリカ（赤）……1/4個（30ｇ）
- ニラ …… 2～3本
- 玉ねぎ…… 1/4個
- きくらげ（乾）…… 1ｇ
- MCC 汁なし麻辣湯の素…… 1/2パック
- ごま油…… 小さじ1/2
- いりごま（白）…… 小さじ１

栄養成分表示（１人分：推定値）

エネルギー 85kcal
たんぱく質 2.5ｇ
脂質 5.6g
炭水化物 5.2ｇ
食塩相当量 0.7ｇ

【作り方】
① 糸こんにゃくを熱湯で１～２分ゆで、ざるに上げる。 粗熱が取れたら、食べやすい長さ（10㎝ほど）に切る。
② きくらげをボウルに入れ熱湯を注ぎ、10分ほど浸して戻し、細切りにする。
③ 玉ねぎ・ニラ・パプリカを３～4cm幅に切る。
④ 熱したフライパンにごま油をしき、糸こんにゃくを炒める。
⑤ 玉ねぎ、パプリカの順に炒める。
⑥ 麻辣湯の素（温め不要）を加えて全体を混ぜるように炒める。
⑦ 最後にニラを加えてさっと炒め、白ごまをふって完成。



もちっと山芋明太バター

食感がクセになるおいしさ



材料（2人分）

・MCC 明太子とバターのソース…1パック
・長いも……300g
・片栗粉…… 30g
・ しゃぶしゃぶ餅… 3枚
・刻み海苔……適量

栄養成分表示（１人分：推定値）
エネルギー 181kcal / たんぱく質 5.3ｇ /脂質 4.5g /
炭水化物 30.6ｇ / 食塩相当量 1.4ｇ



【作り方】
① 長いもの皮を剥き、1cm幅に切ったら袋に入れて麺棒で叩き砕く。
② 長いもが砕けたら、片栗粉と明太子バターソース（温め不要）を入れ、材料が馴染みむように袋を揉み混ぜる。
③ フライパンに油をひいたら②を流しいれる。上に餅を並べたら中火で5分焼き、ひっくり返してもう片方の面を5分程焼く。
④ 餅を並べた面が上になるようにもう一度ひっくりかえす。両面がこんがり焼けたら火を止めて皿に盛り付け、刻み海苔を飾ったら完成。

シャキとろ明太豆腐グラタン

グラタンはこれ！



材料（2人分）

・レンコン輪切(冷凍)… 80g ・黒胡椒……少々
・ブロッコリー(冷凍)… 80g ・刻み海苔……適量
・絹ごし豆腐… ½丁（150ｇ）
・ MCC 明太子とバターのソース…… 1パック
・ピザ用チーズ……15g

★オーブンを220℃に余熱しておく
（オーブントースターの場合は、焼き時間 約10分）

栄養成分表示（１人分：推定値）
エネルギー 201kcal / たんぱく質 13.2ｇ / 脂質 11.4g / 炭水化物 12.2ｇ / 食塩相当量 2.2ｇ

【作り方】
① レンコン、ブロッコリーを解凍する。レンコンは1/4に、ブロッコリーは大きいものは半分に切る。
② 豆腐をキッチンペーパーで包み、上に平らな皿をのせて重しをし、15分ほど置いて水切りする。
③ 耐熱皿に②の豆腐と明太子バターソース（温め不要）を入れて、豆腐を崩しながら混ぜ合わせる。
④ その上に①のレンコンとブロッコリーを乗せ、チーズと黒胡椒をかけてオーブンで15分半焼く。最後に刻み海苔を飾ったら完成。

ごちそうサラダ

トマトソースでスパサラ
彩りも鮮やか！



材料（2人分）

・サラダ用スパゲティ… 80g
・冷凍むきエビ…… 6尾
・アボカド…… 1/2個
・ミニトマト…… 6個
・MCC ローマ風トマトソース…… 1 パック



栄養成分表示（1人分：推定値）
エネルギー 274kcal / たんぱく質 13.4ｇ / 脂質 9.4g /
炭水化物 35.7ｇ / 食塩相当量 1.3ｇ

【作り方】
① 鍋にお湯を沸かし、サラダ用スパゲティを表示時間通りにゆで、ザルにとり冷水で冷やして水気を切る。
② ①の鍋に塩を一つまみ入れ（分量外）エビを塩ゆでしたら皿にとり粗熱をとる。
③ アボカドを一口大、ミニトマトを1/2に切る。
④ ボウルにスパゲティ、ローマ風トマトソースを（温め不要）入れて混ぜる。
⑤ 最後にアボカド、ミニトマトエビを加えて軽く混ぜ、器に盛り付けたら完成。

りんごと卵のジェノベーゼポテトサラダ

マヨネーズ不使用の爽やかなポテサラ



材料（2人分）

・じゃがいも（男爵）..... 150g
・卵（茹で卵）…… 1個
・MCC 兵庫県産バジルのジェノベーゼソース… 大さじ3
・りんご…… 1/4個
・ 塩 …… 少々
・ ブラックペッパー …… 少々



栄養成分表示（1人分：推定値）
エネルギー 131kcal / たんぱく質 5.5ｇ / 脂質 6.6g /
炭水化物 10.9ｇ / 食塩相当量 0.6ｇ

【作り方】
① じゃがいもは皮をむき、一口大に切って水にさらす。耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジ（600w）で約5～6分、竹串がすっと通るまで加熱する。
② 鍋にお湯を沸かし、卵を約10～15分茹でて固ゆで卵を作る。冷水にとって殻をむき、フォークでむ潰す。
③ りんごは皮が付いたままいちょう切りにし、塩水（分量外）にサッと浸して水気をしっかり切る。
④ 暖かいうちにじゃがいもをボウルに入れ、フォークやマッシャーで潰す。
⑤ じゃがいもの粗熱が取れたら、バジルソース（温め不要）、ゆで卵、りんごを加えて全体をざっくり混ぜる。塩少々で味を調え、最後にブラックペッパーをふって完成。

日常にお気に入りのレトルトを
Let’s レト活

レト活＝お気に入りのレトルトをおいしく楽しむ食習慣

お気に入りのレトルト食品を、いつもよりちょっと楽しく、おいしく。ごはんやパン、野菜など、身近な食材を組み合わせるだけで、手軽にアレンジメニューが楽しめます。

レトルトのパスタソースを使った主食やサンドイッチ、サラダ、レトルトスープのアレンジなど、アイデア次第で楽しみ方はさまざま。

自分や家族のお気に入りの味を使うことも、レト活の楽しみのひとつです。普段の食卓を彩りながら、自然と備蓄食品を使い切って買い足す「ローリングストック」にもつながります。

毎日のごはんを楽しむことが、もしもの備えにもなる。そんなレト活を始めてみませんか。

好きだから続けられる備え方
ローリングストック

・普段の食品を少し多めに買っておく
いつも使う食品を多めに購入し、
使った分だけ足します。

・賞味期限の近いものから順に使う
食品を無駄にせず、常に新しい備蓄が
キープできます。



・非常時にも食べ慣れたものが食べられる
災害時でも安心して食べられるため、ストレス軽減効果があります。

・特別な非常食だけでなく、日常食品で備蓄可
レトルトや缶詰、フリーズドライ食品なども備えに活用できます。

今日のごはんが備えになる
レトルト×アルファ化米 アレンジレシピ

災害時にはライフラインが止まり、いつもの食事が難しくなることがあります。
温かい食事は、心と体に安心を届けてくれます。
※あったかフードボックスなら、お湯や電子レンジがなくても温かい食事が楽しめます。
いつもおいしく、もしもにも安心。 そんな備えのレシピをご紹介します。

※有限会社山本商事　HOTPLUS　あったかフードボックス
HPはこちら→

トマトリゾット風ごはん





準備するもの

・MCC ミネストローネ……1パック
・アルファ化米 …… 1パック
・水…… 50ml
※あったかフードボックス
（発熱剤　1個　＋　水　180ml）


1
アルファ化米の袋を開け、乾燥材とスプーンを取り出す。


2
MCCミネストローネ（温め不要）を入れる。

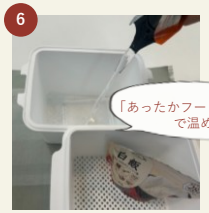

3
水分が全体になじむように、よく混ぜ合わせる。



4
袋の内側にある注水線まで水を加える（約50mℓ）。



5
加えた水分が全体になじむように、よく混ぜ合わせる。
※底の方に混ぜ残しがないか見る。



6
⑤のアルファ化米を「あったかフードボックス」の内箱にいれる。発熱剤に水を入れ、内箱をセットする。


7
蓋をして、15分待つ。
湯気が出るので火傷に注意する。
15分経ったら、ボックスから取り出す。袋を開け中身をスプーンでほぐしたら完成。

いつもともしもの食卓に

ちょっとした工夫と

おいしい時間を





味の感動を伝える―。
エム・シーシー食品株式会社

甲南女子大学
KONAN WOMEN'S UNIVERSITY

いつもおいしく・もしものために

Let's レト活♪
いつもの食卓を彩るレシピ



エム・シーシー食品株式会社
&
甲南女子大学
人間科学部　生活環境学科　境田ゼミ