

ラクに
おいしい

のせるだけシリーズ

ごはん、パン、サラダなどにのせるだけで、手軽に主食や主菜が完成する便利なシリーズ。

ご好評いただいている3品に加えて新商品が登場しました。

2食分※の使い切りが嬉しい小容量タイプです。※ごはん180gに本商品80gの使用を想定

NEW!



のせるだけ ルーローハン 魯肉飯



たまねぎ、大豆ミート、焼豚に、黒酢やオイスターエキスの深みと八角の風味をきかせて甘辛い味わいに仕上げました。

ルーローハンとは、豚肉をスパイスで煮込んだ台湾の定番料理です。

[動画はこちら▶](#)



NEW!



のせるだけ ローモーチンツァイ 肉末芹菜



大豆ミート、セロリ、たまねぎ、たけのこ、焼豚の食感の良さをいかし、ごま油と香辛料をあわせて食欲をそそる味わいに仕上げました。

ローモーチンツァイとは、豚ひき肉とセロリを炒めた中国の家庭料理です。

[動画はこちら▶](#)



のせるだけキーマカレー



大豆ミート、鶏そぼろ、にんじん、たまねぎに、トマトペーストやチャツネ、ローストオニオンなどでコクと深みのある味わいに仕上げました。

のせるだけタコスミート



大豆ミート、たまねぎ、トマト、鶏そぼろに、クミンやオレガノなどのスパイスや、ハラペーニョをあわせて旨味豊かな味わいに仕上げました。

のせるだけガパオ



鶏そぼろ、たまねぎ、大豆ミート、赤ピーマンに、バジルペーストや魚醤、タイ料理に欠かせないこぶみかん風味オイルをあわせて本格的な味わいに仕上げました。

ガパオとは、鶏肉をバジルで炒めたタイの定番料理です。

Check!!

本商品は温めるとよりおいしく
お召し上がりいただけます。

温め方

【電子レンジの場合】
耐熱容器に移しかえて
ラップをかけ

500w

約2分30秒



袋のまま
レンジで
加熱しないで
ください

【湯せんの場合】
袋のまま
熱湯で

約2分30秒



のせるだけ・あえるだけレシピ

魯肉飯（ルーローハン）

八角香るもやし炒め



作り方 フライパンにサラダ油を入れて熱し、唐辛子を炒めます。
もやし250g、のせるだけ魯肉飯160gを入れて炒め合
わせ、お皿に盛り付けて小ねぎをトッピングします。



もやし1袋と炒めるだけのスピードメニュー！
香り立つ八角が食欲をそそります。

混ぜて食べる!千切り野菜のアジアンサラダ



作り方 お皿に、キャベツ、大根、きゅうりを盛り付け、のせる
だけ肉末芹菜80gをかけ、かいわれ大根、ザーサイ、
さくらえびをトッピングします。(ベースの野菜量140g)



しゃきっとした食感の野菜と共に
さっぱりと。新しい美味しさに出会えます。

肉末芹菜（ローモチンツアイ）

台湾風ルーローサンド



作り方 食パン1枚にマヨネーズを塗り、紫たまねぎ、のせるだけ
魯肉飯40g、ゆでたまご、トマト、レタス、サニーレタス、ス
ライスチーズを順にのせ、もう1枚の食パンで挟みます。



魯肉飯の甘辛い味わいと、ゆでたまごの
マイルドさがベストマッチ。食べ応え満点です。

肉末芹菜とたまごの炒飯



作り方 フライパンにサラダ油を入れて熱し、卵と白飯を炒め合
わせ、のせるだけ肉末芹菜40gを加えて塩こしょうで味を
調えます。お皿に盛り付けブラックペッパーをかけます。



主な食材は卵とごはんだけ！
手軽な調理で、味わい深い炒飯の完成です。

冷やし豆乳キーマカレーうどん



作り方 無調整豆乳、めんつゆ、ラー油を混合してうどん
にかけ、のせるだけキーマカレー80gと小ねぎ
を盛り付けます。



お手軽♪ピリ辛タコスドッグ



作り方 ソフトフランスに粒マスタードを塗ってロング
チョリソーを挟み、のせるだけタコスミート40g
とピザ用チーズをかけてトースターで焼きます。



ガパオ焼きそば



作り方 えび、紫たまねぎ、セロリ、もやし、中華めんを炒めて塩・
こしょう、しょうゆで下味をつけ、のせるだけガパオ80g
を加えてさっと炒め合えます。お皿に盛り付け、セロ
リの葉、パクチー、小ねぎ、ライムをトッピングします。



		NEW! のせるだけ魯肉飯	NEW! のせるだけ肉末芹菜	のせるだけキーマカレー	のせるだけタコスミート	のせるだけガパオ
商品コード		36108	36109	36001	36003	36005
JANコード		4971880361085	4971880361092	4971880360019	4971880360033	4971880360057
荷姿		160g×40				
賞味期間		冷蔵 製造日+60日				
アレルギー物質		小麦・乳成分・ごま・大豆・豚肉	小麦・乳成分・ごま・大豆・豚肉	小麦・卵・大豆・鶏肉	小麦・卵・大豆・鶏肉	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・魚醤（魚介類）
栄養成分値 （100g当たり）	エネルギー	133kcal	147kcal	160kcal	143kcal	117kcal
	たんぱく質	9.5g	8.1g	9.2g	8.2g	8.8g
	脂質	5.4g	8.5g	7.8g	6.4g	5.3g
	炭水化物	11.6g	9.6g	13.2g	13.1g	8.6g
	食塩相当量	2.2g	1.9g	1.5g	1.6g	2.0g



ケンコ・マヨネーズ株式会社

東京本社 TEL.03-5962-7801

レシピや商品情報などお役立ち情報満載! <https://www.kenkomayo.com>



札幌 TEL.011-623-5381
仙台 TEL.022-716-6571
高崎 TEL.027-324-8224

千葉 TEL.043-242-8765
静岡 TEL.054-263-1581
名古屋 TEL.052-709-2260

大阪 TEL.06-6380-0051
京都 TEL.075-213-7626
神戸 TEL.078-871-3511

広島 TEL.082-231-3511
岡山 TEL.086-271-2811
高松 TEL.087-864-6633

福岡 TEL.092-562-0055
鹿児島 TEL.099-285-5340