

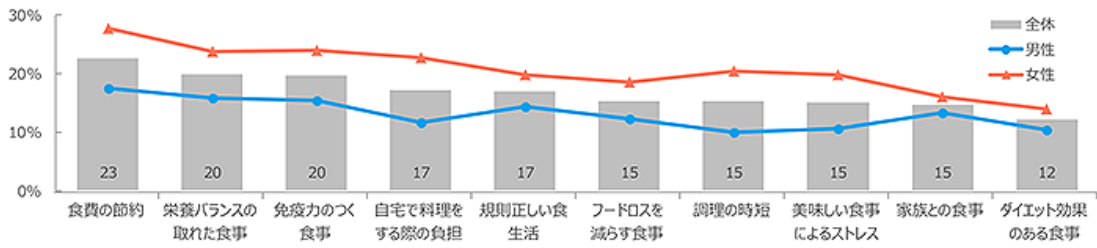
NewsLetter

コロナ禍の食ニーズを叶える超簡単レシピ

アスリートを支える「ビクトリープロジェクト®」の管理栄養士が 5分で完成！鍋を使わない、『マグカップ鍋』レシピを開発



長引くコロナ禍により、食生活に対する意識にも影響が出ています。マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査（2021年7月）によると、コロナ禍を起点として“食事に対してより意識するようになったもの”は、「食費の節約」「栄養バランスの取れた食事」「免疫力のつく食事」。女性に限ってみると、「自宅で料理をする際の負担軽減」「調理の時短」も意識されていることが伺えます。



コロナ禍を起点として“食事に対してより意識するようになったもの” (n=2,500)

これからの寒い季節に、身近な食材を複数組み合わせる“鍋”は、「食費の節約」「栄養バランスの取れた食事」「自宅で料理をする際の負担軽減」をかなえるメニューです。

日本代表選手およびその候補選手を対象とした、国際競技力向上およびメダル獲得数増の為に『食とアミノ酸』によるコンディショニングサポート活動「ビクトリープロジェクト®」が、冬季スポーツのトップアスリートの海外遠征時の栄養をサポートする一環として、マグカップを使用した調理方法を考案。そしてこの度、選手に提供する食事の献立作成を担当する鈴木管理栄養士が、一般家庭の食卓で簡単に実践できる、鍋を使わず手軽に作れる『マグカップ鍋』レシピを開発しました。

マグカップ鍋とは・・・

マグカップに具材と砕いた「鍋キューブ®(手軽においしい“鍋”が作れる、鍋つゆのおいしさがギュッと詰まったキューブ状の鍋用調味料)」を入れ、電子レンジで加熱するだけで完成する超簡単レシピ。

全レシピ5分以内で調理可能です。



<本件に関するメディアからのお問い合わせ先>

味の素「ビクトリープロジェクト®」PR 事務局（株式会社共同ピーアール内）

担当：三井（080-8072-4457）／伊藤（080-5157-1205）／奥平

TEL:03-6260-4857 MAIL: victoryproject-pr@kyodo-pr.co.jp

「ビクトリープロジェクト」
いろいろな情報を公開中！



◇今冬オススメの「マグカップ鍋」とは・・・◇

お好きな具材と砕いた「鍋キューブ®」を入れて電子レンジで加熱するだけで、簡単に“鍋料理”を楽しむことができるのがマグカップ鍋の最大の特徴です。

加熱調理済みの肉類や野菜等を組み合わせることで、手軽に栄養を摂ることができます。

私が「ビクトリープロジェクト®」でアスリートを支えてきた経験を活かし、コンビニなどで手軽に買える食材だけで5分以内にできるレシピを3つ開発いたしました！

それぞれベストマッチする「鍋キューブ®」を使用したレシピとなっていますが、いろいろな「鍋キューブ®」で違う味わいもぜひお試しください。味付けが変わるだけで、新しい美味しさが見つかりますよ。

また、お好みの具材と「鍋キューブ®」でオリジナル『マグカップ鍋』もお試ください。



味の素(株)
鈴木晴香（管理栄養士）

鈴木晴香（管理栄養士）プロフィール

鈴木晴香（すずき・はるか）1990年（平2）愛知県名古屋市生まれ。高校時代は競泳選手。大学院でスポーツ栄養学を学び、15年に味の素(株)入社。「ビクトリープロジェクト®」の全ディレクターと組む管理栄養士として選手を支える。最重要業務は選手に提供する食事の献立作成。体重や体脂肪率などのデータを収集し、分析して栄養摂取の目標値を設定。勝利への「ストーリー」を描く。

■ マグカップ鍋の基本的な作り方 ■

① 具材をマグカップに入れる

② 「鍋キューブ®」を砕いて、具材の上に振りかける

③ お湯（180ml）を注ぎ入れる

④ ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する（600wで1分30秒）

※電子レンジの加熱足りない際は、適宜再加熱してください。（吹きこぼれにご注意ください。）



ポイント1：大きめのマグカップを使用

マグカップが小さいとたくさんの具材が入らず、電子レンジの加熱時に吹きこぼれる可能性があります。容量500ml程度の大きさのマグカップがオススメです。

ポイント2：鍋キューブ®を砕いて使用

「鍋キューブ®」は個包装を開けずに、捻るようにすると簡単にパウダー状に。砕いて使用することで短時間での調理でも風味良く仕上がります。

ポイント3：食材選びでさらに手軽に

カットサラダや冷凍野菜、加熱調理済みの肉類を使用することでさらに簡単＆時短に。

ポイント4：食材により電子レンジで追加加熱を

餅や卵などの食材はお好みで追加加熱することで、仕上がりを調整。

今冬オススメの『マグカップ鍋』レシピ ベスト3！

～いろいろな食材や味わいの組み合わせの中からベストレシピをご紹介します～

『マグカップ鍋～コンディショニング～』（野菜たっぷり）



ブロッコリー、ほうれん草などの栄養価の高い緑黄色野菜が摂れるレシピです。
コンビニで買える食材を組み合わせ、包丁・まな板も使用せず、とっても手軽に作れます。
朝食や昼食のプラス一品としてオススメです。
「鍋キューブ®」濃厚白湯のほか鶏だしうま塩もぴったり。



味の素(株)
鈴木晴香
(管理栄養士)

材料：

サラダチキン（ほぐし）・・・30g、ほうれん草（冷凍）・・・30g
ブロッコリー（冷凍）・・・40g、ミックスベジタブル（冷凍）・・・10g、
カット大根サラダ・・・30g、「鍋キューブ®」濃厚白湯・・・1個

作り方：

マグカップに具材を入れ、砕いた「鍋キューブ®」を振りかけ、
お湯（180ml）を注ぎ、ラップをかけ、電子レンジで加熱（600w1分30秒）



『マグカップ鍋～カラダ作り～』（たんぱく質たっぷり）



動物性たんぱく質（チキン、卵）と植物性たんぱく質（豆腐）を摂れるレシピ。
卵が半熟に仕上がるので、割って溶かしながら食べると、濃厚でクリーミーな味いに。
「鍋キューブ®」うま辛キムチを使用すると豆腐チゲ風に変身！

材料：

サラダチキン（ほぐし）・・・30g、ほうれん草（冷凍）・・・20g、
豆腐・・・100g、生卵・・・1個
「鍋キューブ®」鶏だしうま塩・・・1個

作り方：

マグカップに具材（卵以外）を入れ、砕いた鍋キューブ®を振りかけ、卵を割り入れ、黄身に楊枝等で3か所程度穴をあける。
お湯（180ml）を注ぎ、ラップをかけ、電子レンジで加熱（600w1分30秒）
※卵の状態により、お好みで適宜追加加熱してください



『マグカップ鍋～エネルギー補給～』（糖質入り）



お餅1個が入っており、エネルギーの素になる糖質を摂れるレシピです。
食べ応えがあるので、1品で朝ごはんや夜食にオススメです。
キムチ味で体の芯から温まり、これからの季節にピッタリ。一人で辛いメニューを楽しみたい時にもいいですね。
「鍋キューブ®」おでん あごだし醤油 を使用するとお雑煮風の1品に変身！

材料：

サラダチキン（ほぐし）・・・30g、ほうれん草（冷凍）・・・30g、
カット大根サラダ・・・40g、餅・・・1個（50g）、
鍋キューブ®うま辛キムチ・・・1個

作り方：

マグカップに具材（餅は4つに割る）を入れ、砕いた「鍋キューブ®」を振りかけ、
お湯（180ml）を注ぎ、ラップをかけ、電子レンジで加熱（600w1分30秒）
※餅の状態により、お好みで適宜追加加熱してください

