

料理って、お家でできる海外旅行だ。

遠くない未来に行けることを願って、今はお家で「いただきます」。
味の素(株)はバラエティ豊かな商品と手軽なレシピで、皆さまを
世界を味わう食卓ツアーへと、おいしく楽しくガイドいたします。

Eat Well, Live Well.

Ajinomoto
味の素

海外レシピ情報満載! >>>

毎日でもイケる!

韓国

ソウルフード

おひとりさま ¥1,000~2,000
※お家なのでチャージ料なし!!

ペロリといけるおいしさ **40~60分で完成!!**
スンドゥブチゲ&キムパ定食
副菜はうれしい! 3色ナムル
熱々のスンドゥブチゲをハフハフしながら、韓流ドラマ鑑賞なんていかが?
見た目も可愛いキムパとナムルも意外とスグ作れちゃいますよ。

韓流ごはんのおともに!
一家に一本嬉しいコチュジャン
家族みんな辛さの好みは違うから。例えばスンドゥブチゲ
にも、チューブタイプの「Cook Do®コチュジャン」があれば
辛さの調整ができてオススメです。

カロリーガッツリプラン

これぞ肉充!!

アメリカ・NY

一人あたり予算 ¥2,000~10,000

ハッピーなエネルギーを充電

ステーキ+ハンバーガー+アメリカンバナナパイ

ステーキに甘い手作りバナナと、
焼き菓子の盛り合わせオリジナルハンバーガーが、
本場のエネルギーを満ちます!

TIPS 簡単
ステーキソース
お肉を焼いた後のフライパンで
バターを溶かしたら、「ほんだし」と
しょうゆ、炒めたんにくを投入。
シンプルでおいしい、鉄板の味!

お口のなかでアロハ!

HAWAII

島巡り食い倒れバックツアー

ソウルフード・オプ・HAWAII!
ロコモコ

オプション付け放題!
魅惑のパンケーキ!

豪華特典の
フルーツポンチで
爽快感マックス!!

たっぷり楽しめる!
ヘルシーパンケーキ!

卵2個、「パルスイート」小さじ2、
牛乳50ml、薄力粉100gと
ベーキングパウダー小さじ2、
溶かしバター20gを順に加えて
混ぜれば、ヘルシーでおいしい
パンケーキの生地!

ワイキキを食べ尽くそう!
ポキ丼

内容盛りだくさん

至福のスペイン

お一人様あたりのご予算
¥1,000~3,500

バジルスぺインフルコース

- ① バエリア**
フライパンで簡単! 基本の魚介に加えて、
野菜や肉とも相性抜群
- ② スペイン風オムレツ**
冷蔵庫にある余り物の活用にもオススメ
- ③ 冷たいスープ**
お口の中の情熱を、おいしくクールダウン

パエリアのポイント
スープの地中海で沸き立つ海鮮

パエリアはお米を入れる直前に「コンソメ」の効いた
スープをきちんと煮立たせましょう。米と具を加えたら蓋を
して弱火で約15分。海鮮のうま味が溶け込んでgood!

メキシコ

マンネリ気味の食卓に!
ヘランピングに!

ココロ
踊るラテンランチ

お一人様あたり ¥1,000~3,500

好きな具材を包みしあわせ
スパイシータコス

このひと手間がうれしい!
タコス用アボカドペースト
ボウルでアボカドを潰したら、レモン汁、「ピュアセレクト®
マヨネーズ」大さじ1とカレー粉少々を加えて混ぜる。
塩こしょうで味を整えれば、定番のアボカドペーストの完成!

肉に! 野菜に! 何にでも合う!
サルサソース

お口のなかで中国満喫! 格安で大陸を食べ尽くそう!

中国

麻婆豆腐で2都市周遊!
四川から広東へ! 四千年の歴史を10分で!

宮廷でも大衆食堂でも?!
至高の八宝菜に会おう!

上海・広州・北京!
点心食べ放題!!
お子さまと一緒に、
お酒のおともに、
気ままに食べたいナ!

海鮮のうま味たっぷり!
あんが絡む幸せ!!
白菜、にんじん、しいたけ、豚肉、
エビ、イカなど好きな具材を炒め
てから「Cook Do® 八宝菜用」を
加えて炒め合わせれば完成。
たっぷり野菜が好吃(ハオチー)!

八宝菜

アジア屈指のグルメ国

タイ

鍋の中は
うま味の聖地!
バンコク名物トムヤムクン

食卓トラベラーを魅了するワンプレート!
絶対食べたい! **ガバオライス**

パッタイ
サムネーがたまにはたま!

ソムタム
ビールがすすむ冷たいサラダ!

カオマンガイ
現地でも人気の定番メニュー!

はずせない! 屋台の味、食堂の定番!

常夏の国をまるかじり!
食卓のアクティビティ満載!

食べたいイタリアを好きなだけ!
5日間連続でも飽きないおいしさ?!

イタリア

ナポリを味わうなら
アクア・パッツァ!!

- 1) 白身魚をオリーブオイルで焼く
- 2) 「鉄キューブ」コクとうま味の野菜だし、絹糸、
水、野菜を加え煮る
- 3) 最後にオリーブオイルを回し掛けて完成! Buon!

永遠の都ローマ
歴史を味わうなら赤ワイン煮込み!