

Eat Well, Live Well.

Aji
AJINOMOTO

肉食女子、
はじめました。

▶ カンタン肉料理はつぎのページで。

草食男子、
やめました。

人生100年時代。
健康に長生きしてほしいから、肉料理をたくさん食べてくださいね。
歳だから、お肉は控えなくちゃ！なんて思っているシニアのみなさん！それ、誤解です！食が細くなったり、栄養の吸収力が落ちるから、65歳以上のシニアの6人に1人が低栄養だといわれています。実はお肉には健康な体をつくる良質なたんぱく質がたっぷり。歳だからこそ、肉食系にならなくちゃ！そう思っていたきたいのです。調理をひと工夫すれば、肉料理だって食べやすくなります。毎日の料理で元気に長生きしてほしい。味の素KKの願いです。

Eat Well, Live Well.

Aji
AJINOMOTO.



鶏つくね

だしを染み込ませれば、お箸でほぐせる柔らかさに。「やさしお®」なら塩分カットで、更に嬉しい一品です。

肉食シニアのみなさんへ、カンタン肉料理のご紹介。



サイコロステーキ

カタそうなステーキも、「お肉やわらかの素」なら噛みやすくジューシーに。肉汁もたっぷりです。



青椒肉絲

「Cook Do®の青椒肉絲」を使えば中華料理も簡単！細切り肉も、すると食べやすい食感に。



すき焼き

お水と砂糖と「香味ペースト®」で、すき焼きはいかがですか。牛肉も薄切りにすれば、たくさん食べられます。



三色そぼろ丼

豚ひき肉に「コンソメ」をまぶせば、お肉のうま味が引き立って食が進みます。鮮やかな色で食卓も華やかに。



肉じゃが

弱火でじっくり煮込めば、お肉もホロホロ。「ほんだし®」にすれば、手間をかけずに味がキマります。