

きのこのソテーサラダ

メイン食材 **きのこ**
調理時間 **15分**
1人あたり **269kcal**

40W

H28.11.28~

材料(2人分)

- ・ぶなしめじ 1袋
- ・えのき茸 1袋
- ・エリンギ 1本
- ・ブロッコリー 1/2株
- ・ベーコン(ブロック) 80g
- ・7プレミアムごまドレッシング
または キュービー すりおろしオニオンドレッシング 大4

作り方

- ① ぶなしめじは石づきを取り、小房に分け、えのき茸は石づきを取り、長さ半分に切ってほぐし、エリンギは長さ半分に切り、さらに縦半分に切り、薄切りにします。ベーコンは食べやすい大きさに切ります。
- ② フライパンにドレッシング大2を入れて火にかけ、小房に分けたブロッコリーを炒め残りのドレッシングと①を加えてさらに炒めます。

POINT ドレッシングで炒めるので、炒め油もいらす、味付けも簡単にできます。



40W H28.11.28~

ばくだん丼

メイン食材 **まぐろ**
調理時間 **10分**
1人あたり **681kcal**

40W

H28.11.28~

材料(2人分)

- ・まぐろ(刺身用) 120g
- ・長いも 50g
- ・小ねぎ(小口切り) 大さじ2
- ・卵黄 2個
- ・納豆 1パック
- ・ご飯 丼2杯分
- ・7プレミアム すし酢昆布だし入り 大さじ3
- ・ミツカン 追いがつお®つゆ2倍 大さじ3
- ・7プレミアム 香りが贅沢な本わさび 適量

作り方

- ① まぐろは1~1.5cm角に切り、長いもは7mm角に切ります。
- ② 器にご飯を盛り、すし酢を回しかけます。
- ③ ②に①、添付のたれを混ぜ合わせた納豆、卵黄、小ねぎのをせ、「追いがつお®つゆ」を回しかけ、お好みでわさびを添えます。

POINT 卵黄のかわりに温泉卵でもおいしくいただけます。



40W H28.11.28~

鶏肉と豆苗の鍋

メイン食材 **鶏もも肉**
調理時間 **20分**
1人あたり **192kcal**

40W

H28.11.28~

材料(4人分)

- ・鶏もも肉 1枚(300g)
- ・白菜 1/8株
- ・豆苗 1袋
- ・長ねぎ 1本
- ・ぶなしめじ 1袋
- ・しょうが(千切り) 1片分
- ・7プレミアム塩ちゃんご鍋つゆ 1袋
または <A>
- ・味の素 鍋キューブ鶏だし・うま塩 4個
- ・水 720ml

作り方

- ① 鶏肉、白菜は一口大に切り、豆苗は根元を切り、長さを半分に切ります。長ねぎは斜め薄切りにし、ぶなしめじは石づきを取り、小房に分けます。
- ② 鍋にしょうがと鍋つゆまたはくAを入れて火にかけ、煮立ったら、鶏肉を加え、火が通ったら、白菜、長ねぎ、ぶなしめじを加えて煮ます。
- ③ 全体に火が通ったら、豆苗を加えてサッと煮ます。

POINT 豆苗はすぐに火が通るので、最後に入れサッと煮るようにしましょう。



40W H28.11.28~

ビーフストロガノフ風グラタン

メイン食材 **牛切落とし**
調理時間 **40分**
1人あたり **469kcal**

40W

H28.11.28~

材料(4皿分)

- ・牛切落とし 200g
- ・玉ねぎ 1/2個(100g)
- ・マッシュルーム 1パック(100g)
- ・にんにく 1片
- ・プレーンヨーグルト(水切りしたもの) 50g
- ・7プレミアム エクストラバージンオリーブオイル 大さじ2
- ・ハウス マカロニグラタンクイックアップ <ホワイトソース4皿分> 1箱
- ・牛乳 400ml
- ・水 400ml
- ・溶けるチーズ 適量

作り方

- ① 牛肉は7~8mm幅に切り、玉ねぎ、マッシュルームは薄切り、にんにくはみじん切りにします。
- ② フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、にんにく、牛肉を入れて肉の色が変わるまで炒め、取り出しておきます。オリーブオイル大さじ1を足して、玉ねぎ、マッシュルームをしんなりするまで焦がさないように炒め、厚手の鍋に移します。
- ③ ②の鍋に、ソースミックス、水、牛乳の順に加えてよく混ぜます。次にマカロニを加えて中火にかけ、かき混ぜながら煮ます。沸騰したら火を弱め、さらにかき混ぜながら約3分煮ます。プレーンヨーグルトを加えて混ぜ合わせ、さらに取り出しておいた②の牛肉を加えて混ぜ合わせます。
- ④ 耐熱の器に③を盛り分け、チーズを全体に散らし、全体に焦げ目がつくまでオーブントースターで7~8分焼きます。

POINT オーブントースターでの加熱時間は様子を見ながら調節するようにしましょう。



40W H28.11.28~