



# トマトとひじきのサラダ

メイン食材 **トマト**  
調理時間 **10分**  
1人あたり **219kcal**

41W

H28.12.5~

### 材料(2人分)

- ・トマト・・・・・・・・・・・・・・ 大1個
- ・水菜・・・・・・・・・・・・・・ 1/2束(100g)
- ・7プレミアム 煮物やサラダにも使える長ひじき(乾燥)・・・・・・・・ 8g
- ・油揚げ・・・・・・・・・・・・・・ 1枚(30g)
- <A>
- ・7プレミアム マヨネーズ・・・・・・・・ 大さじ2
- ・7プレミアム 本銚仕上白すりごま・・ 大さじ1
- ・すし酢・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
- ・味噌・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

### 作り方

- ① トマトは食べやすい大きさに切り、水菜は根本を切って3cm長さに切ります。ひじきは水でもどしてサッと茹で、水気を切り、長ければ食べやすい長さに切ります。
- ② 油揚げはフライパンまたはオーブントースターなどでカリッと焼き、細切りにします。
- ③ ボウルに<A>を合わせ、①、②を加えて和え、器に盛りつけます。

POINT ひじきと水菜はしっかり水気をきるようにしましょう。



41W H28.12.5~



メイン食材 **ぶり**  
調理時間 **20分**  
1人あたり **315kcal**

41W

H28.12.5~

### 材料(2人分)

- ・ぶり・・・・・・・・・・・・・・ 2切れ
- ・にんにく・・・・・・・・・・・・・・ 1/2片
- ・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1
- ・酒・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2~3
- ・塩・・・・・・・・・・・・・・ 適量
- ・付け合わせ・・・・・・・・・・・・ お好みで
- <A>
- ・キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ1
- ・粒マスタード・・・・・・・・・・・・ 大さじ1・1/2

### 作り方

- ① ぶりは塩をふり、にんにくは薄切りにします。<A>を混ぜ合わせておきます。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったら中火にし、ぶりを加え焼きます。軽く焼き色がついたら裏返し、酒を加えてふたをします。
- ③ ぶりに火が通ったら<A>を加え、からめます。
- ④ 皿に盛り、お好みで付け合わせを添えます。

POINT ぶりはペーパータオルで軽く押さえるようにして表面の水気や血などの汚れをふき取ると、生臭みを取ることができます。



41W H28.12.5~



# 豚肉ドーム鍋

メイン食材 **豚バラ薄切り肉**  
調理時間 **15分**  
1人あたり **429kcal**

41W

H28.12.5~

### 材料(4人分)

- ・豚バラ 薄切り肉・・・・・・・・ 350g
- ・キャベツ・・・・・・・・・・・・ 1/3個
- ・もやし・・・・・・・・・・・・ 300g
- ・長ねぎ・・・・・・・・・・・・ 1本
- ・にら・・・・・・・・・・・・ 1/3束
- ・一味とうがらし・・・・・・・・ お好みで
- ・7プレミアム マイルドキムチ鍋つゆまたは・・・・・・・・ 1袋
- ・ミツカン ズまで美味しいキムチ鍋つゆストレート

### 作り方

- ① キャベツはザク切り、長ねぎは斜め切り、にらは4cm程度の長さに切ります。
- ② キャベツ、もやしの順に鍋の中央に盛り、まわりに長ねぎを並べます。半分にした豚肉をたてかけるように並べてにらをのせ、お好みで一味唐辛子をかけます。
- ③ ②に鍋つゆをよく振ってから入れ、火にかけます。

POINT めはうどんがおすすめです。



41W H28.12.5~



# いちごのシリアルフルーツチェ

メイン食材 **いちご**  
調理時間 **5分**  
1人あたり **255kcal**

41W

H28.12.5~

### 材料(4人分)

- ・いちご・・・・・・・・・・・・ 12粒
- ・7プレミアム 6種の彩りフルーツグラノーラ・・・・・・・・ 200g
- ・ハウス フルーチェ<イチゴ>・・ 1箱(200g)
- ・牛乳・・・・・・・・・・・・ 200ml

### 作り方

- ① いちごは食べやすい大きさに切ります。
- ② ボウルにフルーツグラノーラを入れ、冷えた牛乳を加え、スプーンで手早くとろりとするまで混ぜます。
- ③ 器にフルーツグラノーラ、いちご、フルーツチェの順に、2回繰り返し入れ、最後にフルーツグラノーラといちごを飾ります。

POINT フルーチェは冷やさず、常温でお使いください。



41W H28.12.5~