



メイン食材
ロメインレタス
調理時間 20分
1人あたり 228kcal

ロメインレタスの肉巻ディップサラダ

42W

H28.12.12~

材料(2人分)

- ・ロメインレタス・・・・・・・・ 10枚
 - ・にんじん・・・・・・・・ 1/2本
 - ・豚ロース薄切り肉・・・・・・・・ 5枚
 - ・付け合わせの野菜・・・・ お好みで
 - ・7プレミアム マヨネーズ・・・・ 適量
 - ・キュービー 深煎りごまドレッシング・ 適量
-
- ・7プレミアム マヨネーズ・・・・ 適量
 - ・キュービー すりおろし オニオンドレッシング・・・・ 適量

<A>

作り方

- ① ロメインレタスは、さつと茹でて芯の厚い部分をそぎ切りにします。にんじんはピーラーでリボン状に削ります。
- ② ロメインレタスに豚肉を広げ、その上にロメインレタス、にんじんの順にのせて巻き、ラップで包みます。
- ③ 電子レンジ(500w)で約3分加熱して半分に切ります。
- ④ 器に③、お好みの付け合わせの野菜を盛り、混ぜ合わせた<A>、を付けていただきます。

POINT 電子レンジの加熱時間は様子を見て調節してください。



42W H28.12.12~



メイン食材
かき
調理時間 10分
1人あたり 101kcal

かきの黄金バター焼き

42W

H28.12.12~

材料(4人分)

- ・かき・・・・・・・・ 16個
- ・バター・・・・・・・・ 大さじ1
- ・エバラ 黄金の味・・・・・・・・ 大さじ6
- ・7プレミアム 味付塩こしょう・・・・ 少々
- ・小麦粉・・・・・・・・ 少々
- ・ペビーリーフ、ミニトマト、レモン・・・・・・・・ お好みで

作り方

- ① かきは塩水(分量外)で洗って水気をきり、塩こしょうで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶします。
- ② フライパンにバターを熱し、①の両面を焼きます。
- ③ 焼肉のたれで味付けします。お好みで野菜を添え、レモンを搾っていただきます。

POINT かきに小麦粉をまぶすことでタレがからみやすくなります。加熱しすぎると身がたかくなるので、短時間で仕上げるようにしましょう。



42W H28.12.12~



メイン食材
牛薄切り肉
調理時間 20分
1人あたり 545kcal

牛手鍋

42W

H28.12.12~

材料(4人分)

- ・牛薄切り肉・・・・・・・・ 400g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・ 2個
- ・長ねぎ・・・・・・・・ 1本
- ・じゃがいも・・・・・・・・ 2個
- ・ぶなしめじ・・・・・・・・ 1袋
- ・木綿豆腐・・・・・・・・ 1丁
- ・ごま油・・・・・・・・ 大さじ1
- ・7プレミアム マイルドキムチ鍋つゆ・ 1袋
- または
- <A>
- エバラ キムチ鍋の素・・・・ 300ml
- 水・・・・・・・・ 600ml

作り方

- ① 玉ねぎは1cm幅に切り、長ねぎは斜め切りにし、青い部分は細切りにします。じゃがいもは1cm幅に切り、ぶなしめじは石づきを切り落としてほぐします。豆腐は一口大に切ります。
- ② 鍋に鍋つゆまたは<A>を入れ、牛肉と①の長ねぎの青い部分以外の具材を入れて煮込みます。
- ③ 全体に火が通ったら最後に長ねぎの青い部分を入れてひと煮立ちさせ、ごま油をまわしかけます。

POINT ごま油は仕上げに加えることで香りが引き立ちます。



42W H28.12.12~



メイン食材
かぼちゃ
調理時間 20分
1人あたり 241kcal

かぼちゃのいとこ煮

42W

H28.12.12~

材料(4人分)

- ・かぼちゃ・・・・・・・・ 500g
- ・7プレミアム北海道産小豆 100%使用ゆであずき・ 1缶(190g)
- ・水溶き片栗粉(1:1で溶いたもの)・ 大さじ2
- <A>
- ・キッコーマン 濃いだし本つゆ・ 大さじ4
- ・水・・・・・・・・ 600ml

作り方

- ① かぼちゃは3cm角に切り、ところどころ皮をむきます。鍋に<A>とかぼちゃを入れて紙蓋をし、紙蓋に煮汁があたる程度の中〜強火の火加減で煮ます。(約15分)かぼちゃがやわらかくなったら、器に盛りつけます。
- ② あずきと①の煮汁200mlを合わせて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ③ かぼちゃを盛りつけた器に、②をかけます。

POINT 「いとこ煮」とはかたいものから順に「追い追い」(おいおい)煮ていく調理法からそう呼ばれるようになったと言われています。冬にかぼちゃと赤い色が邪気を祓うといわれているあずきと一緒に食べ、寒さに負けず冬を乗り越えられるように…と「いとこ煮」を食べる地域もあります。今回はゆであずき缶を使って、簡単に作ることが出来ます。



42W H28.12.12~