



メイン食材
トマト
調理時間 15分
1人あたり 247kcal

43W

材料(2人分)

- ・トマト・・・・・・・・・・・・・・・・ 2個
- ・パプリカ(黄)・・・・・・・・ 1/2個
- ・モzzarellaチーズ・・・・・・・・ 1袋
- ・7プレミアム イタリアンドレッシング
または ・・・・・・・・ 大さじ2
- ・キュービー Italiante バジルソース

作り方

- ① トマトは4等分の輪切りにし、モzzarellaチーズは7等分の輪切りにします。
- ② パプリカは星形で抜きます。
- ③ ①を交互にバランスよく円すい形になるように重ねていき、竹串で固定します。つっぺんに②の一つをようじで刺します。
- ④ 残りの②をまわりに散らし、ドレッシングまたはバジルソースをかけます。

POINT 一番下の土台となるトマトは2つ置いて重ねていくと、安定します。



43W H28.12.19～



メイン食材
生サーモン
調理時間 15分
1人あたり 154kcal

43W

材料(4人分)

- ・生サーモン(刺身用)・・・・・・・・ 150g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個
- ・ミニトマト・・・・・・・・・・・・ 4個
- ・ペビーリーフ・・・・・・・・・・・・ 1袋
- <A>
- ・7プレミアム
- ・エクストラバージンオリーブオイル 適量
- ・ミツカン かおりの蔵® 丸搾りゆず 適量

作り方

- ① サーモンは薄切りにします。玉ねぎは薄切りにして水にさらした後しっかりと水気をきり、ミニトマトは半分に切ります。
- ② 皿にリースのようにペビーリーフ、玉ねぎ、サーモン、ミニトマトを盛り付けます。
- ③ <A>を混ぜ合わせ、全体に回しかけます。

POINT 手作りドレッシングはよくかき混ぜ、食べる直前にかけるようにしましょう。



43W H28.12.19～



メイン食材
牛ステーキ肉
調理時間 15分
1人あたり 624kcal

43W

材料(2人分)

- ・牛ステーキ肉・・・・・・・・・・・・ 260g
- ・7プレミアム 粗びき味付塩こしょう 適量
- ・付け合わせの野菜 好みで
- <A>
- ・7プレミアム マヨネーズ 大さじ4
- ・エバラ 黄金の味 大さじ2

作り方

- ① 牛肉は塩こしょうをふり、油を熱したフライパンで好みの焼き加減まで焼きます。
- ② 器に①、お好みの付け合わせの野菜を盛り、混ぜ合わせた<A>をかけます。

POINT 牛肉を焼く前(目安:30分程度)に冷蔵庫から出し、室温にもどしてから焼くと焼きムラがなくなります。



43W H28.12.19～



メイン食材
アボカド
調理時間 5分
1人あたり 207kcal

43W

材料(2人分)

- ・アボカド・・・・・・・・・・・・・・ 1個
- ・7プレミアム マヨネーズ または
- ・キュービー ハーフ 適量
- ・キュービー Italiante バジルソース 適量
- ・フランスパン・・・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① アボカドは種のまわりに縦一周切り込みを入れて両手でひねって2つに分けます。種を除いたくぼみにバジルソースとマヨネーズを1:1で入れ、フォークでかき混ぜます。
- ② 器に①と薄く切ったフランスパンを盛りつけます。

POINT よく熟れたアボカドを使用するのがおすすめです。



43W H28.12.19～