



トマトと水菜のサラダ

メイン食材 **トマト**
調理時間 **5分**
1人あたり **72kcal**

46W

H29.1.9~

材料(2人分)

- ・トマト・・・・・・・・・・ 大1個(150g)
- ・水菜・・・・・・・・・・ 小1株(25g)
- ・鶏ささみ・・・・・・・・・・ 1本(70g)
- ・酒・・・・・・・・・・ 小さじ1
- ・塩・・・・・・・・・・ 少々
- ・7プレミアム ごまドレッシング
または
キユーピー ノンオイルごま

作り方

- ① 鶏ささみに塩と酒をふり、フォークで数カ所刺し、ラップをして電子レンジ(500W)で2分間加熱したら手で細かく裂いておきます。
- ② トマトは食べやすい大きさに切り、水菜は3cm長さに切り、耐熱容器に入れてラップをして、電子レンジ(500W)で1分加熱します。
- ③ 器に①、②を盛り、ドレッシングをかけます。

POINT 電子レンジ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。



46W H29.1.9~



ぶり大根

メイン食材 **ぶり**
調理時間 **20分**
1人あたり **287kcal**

46W

H29.1.9~

材料(4人分)

- ・ぶり(切り身)・・・・・・・・ 3切れ(270g)
- ・大根・・・・・・・・・・ 約1/2本(450g)
- ・しょうが(針しょうが)・・・・ 適量
- ・サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・薄力粉・・・・・・・・・・ 適量
- ・大根の葉・・・・・・・・・・ お好みで
- <A>
- ・キッコーマン いつでも新鮮味わい
リッチ減塩しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ4
- ・キッコーマン マンジョウ米麴
こだわり仕込み本みりん・・・・ 大さじ4
- ・酒・・・・・・・・・・ 大1・1/3(20ml)
- ・7プレミアム 香りが賢くな生しょうが・・ お好みで

作り方

- ① ぶりは一口大に切り、薄く薄力粉をまぶします。
- ② 大根は1.5cm幅の半月切りにし、耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で竹串がスッと通るまで約7分加熱します。
- ③ フライパンに油を熱し、ぶりと大根を入れて、両面色良く焼きます。<A>を加え、中～弱火で煮、汁が少し残る程度まで煮絡めます。
- ④ ③を器に盛り、針しょうがをのせます。
※お好みで、大根の葉をさっと茹でて加えると彩り良く仕上がります。

POINT 「キッコーマン いつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ」を使うことでおいしく仕上がります。



46W H29.1.9~



とん二郎豚鍋

メイン食材 **豚切落とし**
調理時間 **10分**
1人あたり **166kcal**

46W

H29.1.9~

材料(4人分)

- ・豚切落とし・・・・・・・・ 200g
- ・白菜・・・・・・・・・・ 1/2株
- ・ニラ・・・・・・・・・・ 1束
- ・長ねぎ・・・・・・・・・・ 1本
- ・にんにく・・・・・・・・ 2片～お好みで
- ・にんにくチップ・・・・・・・・ 大さじ2
- ・7プレミアム 寄せ鍋つゆ・・・・ 1袋
- または
<A>
- エバラ プチッと鍋寄せ鍋・・・・ 4個
- 水・・・・・・・・・・ 600ml

作り方

- ① 白菜はざく切りに、ニラは4～5cm長さに切り、長ねぎは斜め切りに、にんにくは薄切りにします。
- ② 鍋に鍋つゆまたは<A>を入れて火にかけます。
煮立ったら豚肉、白菜、長ねぎ、にんにくを入れて煮込みます。
- ③ 仕上げにニラとにんにくチップを加えます。

POINT ニラはさっと火を通す程度にすると、色鮮やかに仕上がりと、香りも良くおいしくいただけます。



46W H29.1.9~



大きめ野菜がおいしい! ポトフ

メイン食材 **じゃがいも**
調理時間 **30分**
1人あたり **558kcal**

46W

H29.1.9~

材料(2人分)

- ・じゃがいも・・・・・・・・ 2個
- ・にんじん・・・・・・・・ 1/2本
- ・玉ねぎ・・・・・・・・ 1個
- ・キャベツ・・・・・・・・ 1/4個
- ・ブロッコリー・・・・ 1/4株
- ・ベーコン(厚切り)・・・・ 2枚(100g)
- ・7プレミアム JAS特級あびきウイナー・・ 4本
- ・味の素 kkコンソメ・・・・・・・・ 2個
- ・サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・水・・・・・・・・・・ 1000ml
- ・7プレミアム 味付塩こしょう・・・・ 少々
- ・粒マスタード・・・・・・・・ お好みで

作り方

- ① じゃがいもは半分は半分に切り、にんじんは大きめの一口大に切り、玉ねぎ、キャベツはくし形切りにし、ブロッコリーは小房に分けます。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを炒めます。
キャベツを加え水を注ぎ、コンソメを加え、10分位煮ます。
- ③ ウイナーとブロッコリーを加え、やわらかくなるまで煮ます。
最後に塩こしょうで味を調えます。お好みで粒マスタードを添えていただきます。

POINT ベーコンを炒めてから煮込むと、美味しさがアップします。



46W H29.1.9~