



長ねぎと鶏ささみのサラダ

メイン食材 **長ねぎ**
調理時間 **10分**
1人あたり **約88kcal**

47W

H29.1.16~

材料(2人分)

- ・長ねぎ・・・・・・・・ 1/2本(70g)
- ・小ねぎ(小口切り)・・・・ 適量
- ・鶏ささみ・・・・・・・・ 1本(70g)
- ・酒・・・・・・・・ 小さじ1
- ・塩・・・・・・・・ 少々
- ・白ごま・・・・・・・・ 少々
- ・7プレミアム 和風たまねぎドレッシング または・・・・・・・・ 大さじ2
- ・キユーピー 和風醤油ごまドレッシング

作り方

- ① 長ねぎは4cm長さの白髪ねぎにし、10分程度(時間外)水にさらして辛味をとり、水気をきっておきます。
- ② 鶏ささみに塩と酒をふり、フォークで数カ所刺し、ラップをします。電子レンジ(500W)で2分加熱し、手で細かく裂きます。
- ③ ①、②を合わせて器に盛り、小ねぎ、白ごまを散らし、ドレッシングをかけます。

POINT

白髪ねぎは、ねぎの白い部分を、白髪のように縦に極細に切ることをいいます。4cm長さにした長ねぎは、縦に切り目を入れて中の芯を取り出し、外側だけを重ね端から1~2mm幅の千切りにしましょう。小ねぎは、キッチンバサミでカットすると、断面がつぶれにくくきれいに仕上がります。



47W H29.1.16~



ねぎたっぷり鱈の重ね鍋

メイン食材 **たら**
調理時間 **30分**
1人あたり **296kcal**

47W

H29.1.16~

材料(4人分)

- ・たら(切り身)・・・・・・・・ 4切れ(400g)
- ・長ねぎ・・・・・・・・ 4本
- ・油揚げ・・・・・・・・ 2枚
- ・合わせみそ・・・・・・・・ 100g
- ・小ねぎ・・・・・・・・ 1束
- ・7プレミアム 純正ごま油・・・・ 大さじ1
- ・一味唐辛子、黒コショウ・・・・ お好みで
- <A>
- ・味の素 ほんだし・・・・ 小さじ山盛り2
- ・水・・・・・・・・ 1500ml
-
- ・しょうが(すりおろし)・・・・ 25g
- ・酒・・・・・・・・ 200ml

作り方

- ① たらはキッチンペーパーで汚れを拭き取り、食べやすい大きさに切ります。油揚げは湯通しして水気をしぼり、一口大に切ります。長ねぎ3本は5cm長さに切り、1本は5cm長さの白髪ねぎにします。小ねぎは5cm長さの斜め切りにします。
- ② フライパンにごま油を熱し、①のたら、油揚げを入れ、両面こんがり焼きます。
- ③ 鍋に<A>を入れて火にかけ、煮立ったら、を加えます。再び煮立ったら、弱火にしてみそを溶き入れ、5cmに切った長ねぎ、油揚げ、たらの順に重ね入れます。
- ④ さらに小ねぎ、白髪ねぎをのせ、中火にし、ひと煮立ちさせます。お好みで一味唐辛子や黒コショウをふっていただきます。

POINT

油揚げはこんがり焼きましょう。みそは味をみて、加減してください。



47W H29.1.16~



牛肉とほうれん草の元気なカレー

メイン食材 **牛切落とし**
調理時間 **40分**
1人あたり **569kcal**

47W

H29.1.16~

材料(8皿分)

- ・牛切落とし・・・・・・・・ 300g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・ 中2個(400g)
- ・じゃがいも・・・・・・・・ 中2個(300g)
- ・にんじん・・・・・・・・ 中2本(200g)
- ・7プレミアム コクと旨みの 味わいカレー<中辛>・・・・ 1箱(140g)
- ・サラダ油・・・・・・・・ 大さじ2
- ・水・・・・・・・・ 1000ml
- ・ご飯・・・・・・・・ 1600g
- <トッピング>
- ・ほうれん草・・・・・・・・ 200g(1束)
- ・ゆで卵・・・・・・・・ 4個

作り方

- ① 玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは一口大に切ります。ほうれん草は茹でて2~3cm長さに切り、水気をしぼります。
- ② 厚手の鍋に油を熱し、牛肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんをよく炒めます。水を加え、沸騰したらアクを取り、材料がやわらかくなるまで弱火~中火で約15分煮込みます。
- ③ いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約10分煮込みます。
- ④ 皿にご飯を盛り、③のカレーをかけ、半分にしたゆで卵を飾り、ほうれん草をのせます。

POINT

とろみをつけるため、火を止めてからルウを入れるようにしましょう。



47W H29.1.16~



れんこんとかぼちゃのホットサラダ

メイン食材 **れんこん**
調理時間 **25分**
1人あたり **150kcal**

47W

H29.1.16~

材料(4人分)

- ・れんこん・・・・・・・・ 150g
- ・かぼちゃ・・・・・・・・ 300g
- ・ブロッコリー・・・・・・・・ 1株
- ・ぶなしめじ・・・・・・・・ 1袋(100g)
- ・7プレミアム 生ハムローズ・ 1パック(45g)
- ・7プレミアム イタリアンドレッシング または・・・・・・・・ 適量
- ・キユーピー テイスティドレッシングイタリアン

作り方

- ① れんこんは皮をむいて薄切りにし、かぼちゃは食べやすい大きさに切り、ブロッコリー、ぶなしめじは小房に分けます。
- ② 蒸し器にクッキングシートをしき、①を並べてふたをし、10分~お好みのやわらかさになるまで蒸します。野菜が柔らかくなったなら器に盛り、半分にした生ハムをのせ、ドレッシングをかけます。

POINT

蒸し時間は様子を見ながら調節するようにしましょう。



47W H29.1.16~