



メイン食材  
**キャベツ**  
調理時間 10分  
1人あたり 43kcal

## キャベツときのこの蒸しサラダ

49W

### 材料(4人分)

- ・キャベツ・・・・・・・・・・ 150g
- ・ホクト ブナシメジ・・・・・・・・ 50g
- ・ハム・・・・・・・・・・ 2枚
- ・白煎りごま・・・・・・・・ 小さじ1
- ・7プレミアム和風たまねぎドレッシング  
または・・・・・・・・ 適量
- ・キューピー テイステイドレッシング  
和風香味玉葱

### 作り方

- ① キャベツは一口大にちぎり、ブナシメジは石づきを切り小房に分けます。ハムは8等分に切ります。
- ② 耐熱用皿の中央にブナシメジを盛り、ハム、キャベツの順にかぶせるようにのせ、ラップをかけ電子レンジ(600w)で3分～5分程度加熱します。
- ③ ラップをはずし、ドレッシングをまわしかけ、ひねりごまをふりかけます。

POINT 電子レンジでの加熱時間は様子をみながら調節するようにしましょう。「ひねりごま」は煎りごまをつまんで、指先でギュッとひねりつぶしたものをいいます。



49W H29.1.30～



メイン食材  
**まぐろ**  
調理時間 30分  
1人あたり 359kcal

## 恵方巻き

49W

### 材料(2人分)

- ・まぐろ(刺身用)・・・・・・・・ 100g
- ・とびこ・・・・・・・・・・ 適量
- ・アボカド・・・・・・・・・・ 1/2個
- ・大葉・・・・・・・・・・ 2枚
- ・厚焼き卵・・・・・・・・・・ 卵2個分
- ・7プレミアム 有明海産焼海苔・・・・ 2枚
- ・7プレミアム 五目ちらしの素・ 小袋各1袋
- ・ご飯・・・・・・・・・・ 500g(米1.5合分)

### 作り方

- ① 温かいご飯に「五目ちらし(すし酢)」を混ぜ合わせ、できあがったすし飯に、「五目ちらし(煮しめ具)」をさっくり混ぜ合わせます。
- ② まぐろは棒状に切り、アボカドは種を中心に縦半分に切り、1cm幅の棒状に切ります。厚焼き卵は棒状に切ります。
- ③ 巻くすの上に焼海苔をのせ、その上に①を薄く敷き詰め、大葉、まぐろ、アボカド、厚焼き卵、とびこをのせて巻きます。

POINT 「五目ちらし」は炊き立てのご飯に混ぜ合わせると味がよくなじみます。



49W H29.1.30～



メイン食材  
**豚切落とし**  
調理時間 10分  
1人あたり 約639kcal

## 仙台麩の肉巻き

49W

### 材料(3人分)

- ・豚切落とし・・・・・・・・・・ 350g
- ・山形屋商店仙台麩・・・・・・・・ 小2本
- ・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2
- ・キッコーマン マンジョウ
- ・米麹こだわり仕込み本みりん・ 大さじ2
- ・砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ2

### 作り方

- ① 仙台麩は1.5cm幅の輪切りにして、水に20分(時間外)ほど浸し、しぼって水気をきっておきます。
- ② ①を豚肉で巻きます。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼き、両面に焼き色が付いたらいったん皿に取り出します。
- ④ フライパンに<A>を入れて煮立てたら、③を戻し入れて、からめながら焼きます。
- ⑤ 器に④とお好みの付け合わせを盛りつけます。

POINT 仙台麩は水で戻した後、しっかりしぼっておくと美味しくなります。肉の合わせ目を下にして焼き始めるときれいに仕上がります。



49W H29.1.30～



メイン食材  
**白菜**  
調理時間 20分  
1人あたり 276kcal

## とろっと豆腐鍋

49W

### 材料(4人分)

- ・白菜・・・・・・・・・・ 200g
- ・水菜・・・・・・・・・・ 1/2袋
- ・長ねぎ・・・・・・・・・・ 1本
- ・にんじん・・・・・・・・・・ 1/4本
- ・ひらたけ・・・・・・・・・・ 1パック
- ・豚肩ロース肉・・・・・・・・ 200g
- ・絹ごし豆腐・・・・・・・・・・ 2丁
- ・7プレミアム 味付けぼんず  
または・・・・・・・・ 適量
- ・ミツカン 味ぼん®
- ・<A>
- ・食用重曹・・・・・・・・・・ 小さじ1
- ・ミツカン 追いがつおつゆ2倍・・・・ 100ml
- ・水・・・・・・・・・・ 600ml

### 作り方

- ① 野菜、豚肉は食べやすい大きさに切っておきます。豆腐は8等分に切ります。
- ② 鍋に<A>と豆腐を入れ、火にかけます。
- ③ 沸騰したら、弱火で10分程度煮て、豆腐の角が煮とけたらお好みのぼんずでいただきます。
- ④ 豆腐を半分ほど食べたところで①の野菜と豚肉を加えて煮込み、全体に火が通ったら、お好みのぼんずでいただきます。

POINT メはそうすいがおすすです。



49W H29.1.30～