



# トマトとグレープフルーツのサラダ

メイン食材 **トマト**  
調理時間 **10分**  
1人あたり **約80kcal**

50W

H29.2.6~

## 材料(2人分)

- ・トマト・・・・・・・・・・ 大1個(150g)
- ・グレープフルーツ・・・・ 1個
- ・プレミアムイタリアンドレッシング
- または・・・・・・・・ 大さじ2
- キユーピー にんじんと
- オレンジドレッシング
- ・イタリアンパセリ・・・・ お好みで

## 作り方

- ① トマトはヘタをとり、半月切りにします。
- ② グレープフルーツは皮と薄皮をむきます。
- ③ 器に①、②を並べ、ドレッシングをかけ、お好みでイタリアンパセリをのせます。

**POINT** グレープフルーツは薄皮をむいたら、ざるなどで水気をきってから盛りつけるようにしましょう。



50W H29.2.6~



# わかめときゅうりのサラダ

メイン食材 **わかめ**  
調理時間 **15分**  
1人あたり **92kcal**

50W

H29.2.6~

## 材料(4人分)

- ・わかめ・・・・・・・・・・・・ 70g
  - ・きゅうり・・・・・・・・・・・・ 2本
  - ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・ 1/4個
  - ・ラー油・・・・・・・・・・・・ お好みで
- <A>
- ・プレミアム 純正ごま油・・・ 大さじ2
  - ・キッコーマン いつでも新鮮
  - しほりたて生しょうゆ・・・・ 大さじ1
  - ・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1
  - ・酢・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
  - ・砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
  - ・塩・・・・・・・・・・・・・・ 少々

## 作り方

- ① わかめは水洗いしてサッと茹でて、冷水にとってしほり、食べやすい大きさに切ります。
- ② きゅうりは長めの乱切りにし、玉ねぎはみじん切りにして水にさらしてしほります。
- ③ <A>をよく混ぜ①、②を和えます。お好みでラー油を加えてもおいしくいただけます。

**POINT** 玉ねぎはしっかり水にさらしておくとお美味しくいただけます。



50W H29.2.6~



# 牛トマちゃんこ鍋

メイン食材 **牛切落とし**  
調理時間 **15分**  
1人あたり **218kcal**

50W

H29.2.6~

## 材料(4人分)

- ・牛切落とし・・・・・・・・ 400g
- ・キャベツ・・・・・・・・ 1/2個
- ・トマト・・・・・・・・ 2個
- ・玉ねぎ・・・・・・・・ 2個
- ・ごぼう・・・・・・・・ 80g
- ・しいたけ・・・・・・・・ 4枚
- ・7プレミアム塩ちゃんこ鍋つゆ・・・ 1袋
- または
- <A>
- エバラ蒲焼と鍋ちゃんこ鍋・・・・ 4個
- 水・・・・・・・・・・・・ 600ml

## 作り方

- ① キャベツはざく切り、トマトは8等分のくし形切り、玉ねぎはくし形切り、ごぼうはさががき、しいたけは1/4にそれぞれカットします。
- ② 鍋に鍋つゆまたは<A>を入れ、ひと煮立したら①と牛肉を入れて煮込みます。
- ③ 全体に火が通り、ひと煮立ちしたらいただきます。

**POINT** ごぼうは切った後、すぐに鍋に入れるようにすると、うま味を逃さず調理できます。



50W H29.2.6~



# ハッピーバレンタイン バレンタインのフルーチェムースプレート

メイン食材 **カットフルーツ**  
調理時間 **20分**

50W

H29.2.6~

## 材料(4人分)

- ・カットフルーツ・・・・ 適量
- <フルーチェムース>
- ・ハウス フルーチェ<イチゴ>・・・ 1箱(200g)
- ・牛乳・・・・・・・・・・・・ 100ml
- ・生クリーム・・・・・・・・ 100ml
- <トッピング>
- ・7プレミアム
- 濃厚<ちどけ>のガトーショコラ・ 4切れ
- ・いちごジャム・・・・・・・・ 適量
- ・デコペン(チョコ)・・・・ 適量
- ・ミント(葉)・・・・・・・・ お好みで

## 作り方

- ① フルーチェムースを作ります。ボウルに生クリームを入れ、8分立て(やわらかいツノが立ち、その後少し曲って下を向くくらい)にします。
- ② 別のボウルにフルーチェを入れ、冷えた牛乳を加えてスプーンで手早く混ぜます。
- ③ ②に①を少しずつ加えて混ぜ合わせ、器に分けて流し入れ、冷蔵庫で1時間程度冷やします。(時間外)
- ④ ③をプレートにのせ、カットフルーツ、<トッピング>のガトーショコラをのせ、お好みでミントを添えます。
- ⑤ デコペンでメッセージを書き、いちごジャムでハートの中を埋めます。

**POINT** 種類別が「牛乳」「成分調整牛乳」をお使いください。種類別が「乳飲料」「加工乳」「豆乳」では固まりません。フルーチェは冷やさず、常温でお使いください。



50W H29.2.6~