

かぼちゃとさつまいものサラダ

メイン食材
かぼちゃ
調理時間 15分
1人あたり 約145kcal

51W

H29.2.13~

材料(2人分)

- ・かぼちゃ・・・・・・・・ 1/8個(180g)
- ・さつまいも・・・・・・・・ 1/3本(90g)
- ・水菜・・・・・・・・ 1株(30g)
- ・レーズン・・・・・・・・ 大さじ1
- ・キューピー
コブサラダドレッシング・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① かぼちゃはわたと種を取り、皮つきのまま2cmの角切りにします。
さつまいもは皮付きのまま2cmの角切りにし、水にさらして水気をきります。
- ② ①を耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(500w)で約3分加熱します。
- ③ ②をドレッシングで和え、食べやすい長さに切った水菜を加えさっくり合えます。
- ④ 器に③を盛り、レーズンを散らします。

POINT

電子レンジで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。
かぼちゃがかたくて切りにくい場合は、先に電子レンジで加熱してから切ると切りやすくなります。



51W H29.2.13~

たら寄せ鍋

メイン食材
たら
調理時間 20分
1人あたり 221kcal

51W

H29.2.13~

材料(4人分)

- ・たら(切り身)・・・・・・・・ 4切れ
- ・水菜・・・・・・・・ 1束
- ・長ねぎ・・・・・・・・ 2本
- ・しいたけ・・・・・・・・ 4枚
- ・にんじん・・・・・・・・ 適量
- ・絹ごし豆腐・・・・・・・・ 1丁
- ・7プレミアム 味付けぼんず
または
ミツカン味ぼん®
- <A>
・ミツカン 追いつお®つゆ2倍・ 200ml
- ・料理酒・・・・・・・・ 大さじ2
- ・水・・・・・・・・ 1200ml

作り方

- ① 材料はそれぞれ食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋に<A>を入れて煮立てます。
- ③ 煮立ったら①を入れ、煮えたものからお好みのぼんずにつけていただきます。

POINT

豆腐は煮すぎるとすが立つてしまうので、煮過ぎに注意するのが美味しくいただくポイントです。



51W H29.2.13~



メイン食材
豚ブロック肉
調理時間 35分
1枚あたり 530kcal

51W

H29.2.13~

材料(2人分)

- ・豚肉ヒレブロック肉・・・・・・・・ 400g
- ・じゃがいも・・・・・・・・ 1・1/2個
- ・7プレミアム エクストラバージン
オリーブオイル・・・・・・・・ 大さじ1
- ・7プレミアム 味付塩こしょう・・・・ 適量
- ・パセリ・・・・・・・・ 適量
- <A>
・カゴメ 基本のトマトソース・ 1缶(295g)
- ・コンソメ(固形)・・・・・・・・ 2個
- ・赤ワイン・・・・・・・・ 200ml



7プレミアム シラズ
シラズ
オーストラリア

作り方

- ① 豚肉は3cm幅に切り、塩こしょうします。じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切ります。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①の豚肉の両面がこんがり焼けたらじゃがいもを加えて更に炒めます。
- ③ フライパンのオリーブオイルをよくふき取り、<A>を加え、沸騰したらアクを取り、弱火で約25分煮ます。塩こしょうで味を調え、みじん切りにしたパセリをふります。

POINT

ワインのアルコールが気になる場合は、最初にフライパンで沸騰させるとアルコールが飛びます。



51W H29.2.13~

きのこ野菜のスパゲッティ

メイン食材
きのこ
調理時間 20分
1人あたり 810kcal

51W

H29.2.13~

材料(2人分)

- ・まいたけ・・・・・・・・ 1パック(100g)
- ・エリンギ・・・・・・・・ 1本(50g)
- ・キャベツ・・・・・・・・ 2枚(60g)
- ・ミニトマト・・・・・・・・ 4個
- ・にんにく(みじん切り)・・・・ 1片分
- ・鶏もも肉・・・・・・・・ 140g
- ・味の素 コンソメ固形タイプ・・・・ 2個
- ・7プレミアム エクストラバージンオリーブオイル・ 大さじ6
- ・スパゲッティ・・・・・・・・ 160g
- ・塩・・・・・・・・ 小さじ2
- ・水・・・・・・・・ 2000ml
- <A>
・しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1
- ・水・・・・・・・・ 100ml

作り方

- ① まいたけは小房に分け、エリンギは長さを半分切って縦4等分に切ります。
キャベツは一口大に切り、ミニトマトはヘタを取り、縦半分に切ります。
鶏肉は一口大に切ります。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、香りを出します。
- ③ ①の鶏肉、まいたけ、エリンギを加えて炒め、砕いたコンソメ1個分を加え、<A>を加えてサッと煮ます。
- ④ 別の鍋に分量の水を入れて沸かし、コンソメ1個、塩を加えてスパゲッティを表示時間通りに茹で、途中、①のキャベツを加えて茹で、ざるに上げて水気をきります。
- ⑤ ③に④のスパゲッティ、キャベツを加えて炒め、①のミニトマトを加えてサッと炒め合わせます。

POINT

にんにくは弱火でゆっくりと焦がさないようにしましょう。



51W H29.2.13~