



アスパラとえびのサラダ

メイン食材
アスパラガス

調理時間 15分
1人あたり 130kcal

52W

H29.2.20~

材料(2人分)

- ・アスパラガス..... 4本
- ・えび..... 6尾
- ・ベーコン..... 10g
- ・ゆで卵..... 1個
- ・味の素 ピュアセレクトマヨネーズ..... 大さじ1
- ・7プレミアム 味付塩こしょう..... 適量
- ・パセリ(みじん切り)..... 適量

作り方

- ① アスパラガスはかたい部分を切り落とし、2cm長さに切り、茹でて水気を切ります。えびは殻を剥いて、背わたを取り、茹でて冷ましておきます。
- ② ベーコンは5mm幅に切り、フライパンに並べてから火を入れ、油が出てきたら裏返し、カリカリになるまで焼いたら、キッチンペーパーをひいたバットにあげて冷ましておきます。
- ③ ボウルに①を入れ、塩こしょう、マヨネーズを加えて和えます。
- ④ 器に③を盛り、ゆで卵を手でざっくりほぐしてのせます。②のをせ、パセリを散らします。

POINT アスパラガス、えびは茹でた後に水気をしっかりととりましょう。



52W H29.2.20~



目のぼろろの
お家
クッキングリポート
おひ
専業レシピ

あさりとキャベツのスープ

メイン食材
あさり

調理時間 15分
1人あたり 46kcal

52W

H29.2.20~

材料(2人分)

- ・あさり..... 12個
- ・キャベツ..... 1枚
- ・玉ねぎ..... 1/2個
- ・ぶなしめじ..... 1/2袋
- ・7プレミアム 純正ごま油..... 適量
- <A>
- ・料理酒..... 大さじ1
- ・味の素 丸鶏がらスープ..... 小さじ2・1/2
- ・7プレミアム 味付塩こしょう..... 適量
- ・水..... 500ml

作り方

- ① あさは砂抜き(時間外)、貝をこすり合わせながらよく洗います。キャベツは一口大のざく切りにし、玉ねぎはくし形切り、ぶなしめじは石づきを切り小房に分けます。
- ② 鍋に<A>、あさり、玉ねぎ、ぶなしめじを入れて火にかけます。あさりの殻が開いたら①のキャベツを加えて1分煮込みます。
- ③ ②にごま油を加えます。

POINT あさは3%の食塩水(水500mlに塩15g)で砂抜きするようにしましょう。



52W H29.2.20~



キーマカレーのポケットサンド

メイン食材
牛豚ひき肉

調理時間 30分
1枚あたり 約371kcal

52W

H29.2.20~

材料(6枚分)

- ・牛豚ひき肉..... 250g
- ・玉ねぎ..... 中2個(400g)
- ・ハウス ジャワカレーキーマカレー中辛..... 1/2箱(88g)
- ・サラダ油..... 大さじ1
- ・水..... 200ml
- ・食パン(6枚切)..... 6枚

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにします。
- ② 大きめのフライパンまたは鍋に油を熱し、ひき肉、①を火が通るまで炒めます。(目安5分)
- ③ ②に水を入れて中火~弱火で加熱し、沸騰したら火を止めます。ルーを割り入れて溶かし、再び火にかけて中火で5分かき混ぜながら加熱します。
- ④ 食パンはオーブントースターで約2~3分、全体に焼き色がつく程度焼き、厚み半分のところに小さめのナイフでポケット状に切込みを入れ、③を入れます。

POINT とうみをつけるため、火を止めてからルーを入れるようにしましょう。



52W H29.2.20~



キムチ肉じゃが

メイン食材
じゃがいも

調理時間 20分
1人あたり 420kcal

52W

H29.2.20~

材料(2人分)

- ・じゃがいも..... 2個
- ・豚バラ薄切り肉..... 100g
- ・キムチ..... 80g
- ・エバラ すき焼のたれ..... 75ml
- ・水..... 225ml
- ・7プレミアム 純正ごま油..... 適量
- ・白髪ねぎ..... お好みで

作り方

- ① じゃがいもは一口大に切って水にさらし、豚肉は3~4cm長さに切ります。
- ② 鍋にごま油を熱し、①とキムチを炒めて水を加え、一煮立ちしたら「すき焼のたれ」を加え、じゃがいもがやわらかくなるまで煮ます。
- ③ 器に盛り、お好みで白髪ねぎをのせていただきます。

POINT キムチを炒めてから煮ることで、うま味が増します。



52W H29.2.20~