



ミニトマトとクリームチーズのサラダ

メイン食材
ミニトマト

調理時間 5分
1人あたり 約70kcal

1W

H29.2.27~

材料(4人分)

- ・ミニトマト・・・・・・・・・・ 16個
- ・レタス(グリーンリーフなど)..... 適量
- ・7プレミアム クリームチーズ..... 50g
- ・7プレミアム コクの玉ねぎドレッシング
または 大さじ2
- キューピー 玉ねぎと白ぶどうドレッシング

作り方

- ① ミニトマトはヘタを取り、クリームチーズは1~1.5cm角に切ります。
- ② 器にレタス、①を盛り、ドレッシングをかけます。

POINT

クリームチーズはしっかり冷やしてから切るようにしましょう。



1W H29.2.27~



海鮮カラフルちらし寿司

メイン食材
まぐろ

調理時間 30分

1W

H29.2.27~

材料(4人分)

- ・海鮮バラちらし寿司セット
(まぐろなど)..... 1セット
- ・きゅうり..... 2/3本
- ・7プレミアム五目ちらしの素
または 小袋各2袋
- ミツカン 五目ちらし
- ・ご飯..... 3合分(約1000g)

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 きゅうりは、3cm長さの薄切りにします。
- ③ 器に①を平らに盛り、海鮮バラちらし寿司セットのいくら以外を3cm角の正方形になるよう、彩りよく並べます。
- ④ 最後にいくらをのせます。

POINT

五目ちらし(すし酢)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。海鮮寿司種セットを使っても作ることができます。



1W H29.2.27~



バラ肉で作る絶品ビーフカレー

メイン食材
牛バラ切落とし

調理時間 30分
1皿あたり 382kcal

1W

H29.2.27~

材料(4皿分)

- ・牛バラ切落とし..... 250g
- ・玉ねぎ..... 中1・1/2個(300g)
- ・ハウス きわだちカレー中辛* 4皿分(155g)
- ・サラダ油..... 大さじ1
- ・水..... 500ml

作り方

- ① 厚手の鍋に油を熱し、牛肉、玉ねぎをよく炒めます。
- ② 水を加え、沸騰したらアクを取り、具材が柔らかくなるまで弱火~中火で約10分煮込みます。いったん火を止め、ルウを入れてよく溶かします。
- ③ 再び火をかけ、ひと煮立ちさせた後、弱火で時々かき混ぜながら約5分煮込みます。

POINT

とろみをつけるため、ルウを入れる前にはいったん火を止めましょう。



1W H29.2.27~



から揚げ ~オーロラソース~

メイン食材
鶏もも肉

調理時間 15分
1人あたり 260kcal

1W

H29.2.27~

材料(2人分)

- ・鶏もも肉..... 300g
- ・7プレミアム まぶすだけでサクッと
あがるから揚げ粉..... 1/4袋(25g)
- ・付け合わせの野菜(茹でたブロッコリー、ミニトマトなど)..... お好みで
- <A>
・7プレミアム マヨネーズ..... 大さじ2
- ・カゴメ トマトケチャップ..... 大さじ2

作り方

- ① ボウルに食べやすい大きさに切った鶏肉を入れ、から揚げ粉を加えて全体をよく混ぜ合わせ、10分おきます。
- ② フライパンに深さ2cmの油を入れ、160~170℃(中温)に熱し、①を入れ、中・強火で1分ほど揚げます。表面に焼き色がついてきたら、火加減を調整し、菜ばし等で返ししながら更に3分ほど揚げます。
- ③ 皿に②とお好みの野菜を盛り、混ぜ合わせた<A>のソースを添え、付けながらいいただきます。

POINT

鶏肉は大きさや形をそろえて切ると火の通り具合が均一になります。



1W H29.2.27~