



メイン食材
キャベツ
調理時間 10分
1人あたり 約123kcal

2W
H29.3.6~

材料(2人分)

- ・キャベツ・・・・・・・・小1/4玉(130g)
- ・7プレミアム カットわかめ・・・・ 3g
- ・桜えび(乾燥)・・・・・・・・・・・・ 3g
- ・キューピー チヨレギサラダドレッシング
または・・・・・・・・大さじ2
7プレミアム こだまドレッシング

作り方

- ① キャベツは一口大に切って塩(分量外)を加えた熱湯で茹でます。
- ② カットわかめは水で戻し(時間外)、大きければ一口大に切ります。
- ③ 器にキャベツ、わかめを盛りつけ、桜えびをのせ、ドレッシングをかけていただきます。

POINT キャベツ、わかめは水気をしっかりきるようにしましょう。



2W H29.3.6~



メイン食材
あさり
調理時間 35分
1人あたり 624kcal

2W
H29.3.6~

材料(4人分)

- ・あさり(殻付き)・・・・・・・・ 400g
- ・かぶ・・・・・・・・ 2個(160g)
- ・玉ねぎ・・・・・・・・ 小1/2個(75g)
- ・キャベツ・・・・・・・・ 1枚(50g)
- ・ベーコン・・・・・・・・ 40g
- ・ハウス 北海道チャウダー
<クラムチャウダー用> 1/2箱(72g)
- ・サラダ油・・・・・・・・ 大さじ1
- ・水・・・・・・・・ 100ml
- ・牛乳・・・・・・・・ 400ml
- <菜めし>
- ・かぶの葉・・・・・・・・ 2個分(100g)
- ・白いりごま・・・・・・・・ 大さじ1
- ・ご飯(炊きたて)・・・・・・・・ 800g

作り方

- ① 砂抜きしたあさを耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ(500w)で約2分30秒、殻が開くまで加熱します。
- ② かぶは葉を切落とし、皮ごと1cm角に切ります。
(葉は菜めしに使用します)玉ねぎ、キャベツ、ベーコンは1cm角に切ります。
- ③ 厚手の鍋に油を熱し、②を焦がさないように炒めます。水、牛乳を加え、中火でかき混ぜながら加熱し、沸騰したら弱火で2~3分煮込みます。いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、①を加えて再び弱火で約5分煮込みます。
- ④ ②で切落としたかぶの葉は塩(分量外)を加えた熱湯で茹でてから水にさらし、水気をしっかりしぼり、みじん切りにします。
- ⑤ ご飯に④と白ごまを加えて切り混ぜます。
- ⑥ 器に⑤と③を盛ります。

POINT あさは3%の食塩水(水500mlに塩15g)で砂抜きしましょう。電子レンジの加熱時間は様子を見ながら調節してください。低温殺菌牛乳を使うと、ソースが分離することがあります。



2W H29.3.6~



メイン食材
牛豚ひき肉
調理時間 40分
1枚あたり 300kcal

2W
H29.3.6~



材料(4人分)

- ・牛豚ひき肉・・・・・・・・ 250g
- ・ハウス ハンバーグヘルパー・・ 1袋(46g)
- ・水または牛乳・・・・・・・・ 120ml
- ・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プレミアムスライスチーズ・・・・ 4枚
- ・牛乳・・・・・・・・ 40~50ml
- ・7プレミアム味付塩こしょう・・・・ 適量
- ・粗びき黒コショウ・・・・・・・・ 適量
- ・パセリ(みじん切り)・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① ボウルにハンバーグヘルパーと水または牛乳を入れて混ぜ、約1分おきます。
- ② ①にひき肉を加えて十分に混ぜ合わせ、12等分し、丸く整えます。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱して②を入れ、ふたをして中火で焼きます。
- ④ たまに転がしながら全体に薄く焦げ色が付く程度、竹ぐしを刺して澄んだ汁が出るまで、弱火で約5~6分焼き、取り出します。
- ⑤ 耐熱の器にスライスチーズ、牛乳を入れてラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱します。スプーンなどでなめらかになるまで混ぜ、お好みで塩こしょうで味を調え、③にかけ、粗びき黒コショウ、パセリをふります。

POINT 電子レンジの加熱時間は様子を見て調節してください。チーズクリームがたかくなってしまったら、電子レンジで温め直していただきます。



2W H29.3.6~



メイン食材
豚切落とし
調理時間 15分
1人あたり 445kcal

2W
H29.3.6~

材料(2人分)

- ・豚切落とし・・・・・・・・ 150g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・ 1/2個(100g)
- ・アスパラガス・・・・・・・・ 3本
- ・パプリカ(黄)・・・・・・・・ 1/2個
- ・にんにく・・・・・・・・ 1片(5g)
- ・7プレミアム トマトケチャップ
または・・・・・・・・大さじ6
デルモンテ リコピンリッチトマトケチャップ
- ・酒・・・・・・・・ 大さじ2
- ・粉チーズ・・・・・・・・ 大さじ1
- ・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
- ・塩・・・・・・・・ 適量
- ・黒コショウ・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① 豚肉は塩で下味をつけます。にんにく、玉ねぎは薄切り、アスパラガスは斜め切り、パプリカは乱切りにします。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら豚肉と野菜を入れて炒め合わせます。
- ③ 火が通ったら、ケチャップと酒を入れて炒め、さらに粉チーズを加えて炒め合わせます。
- ④ 器に盛り、黒コショウをふります。

POINT 粉チーズと一緒に炒めることで濃厚な味わいになります。



2W H29.3.6~