



マヨネーズを使わない!

メイン食材
じゃがいも

調理時間 20分
1人あたり 169kcal

レモン風味のポテトサラダ

3W

H29.3.13~

材料(2人分)

- じゃがいも 2個
- 生ハム 3枚
- 7プレミアム ベビーチーズ 1個(15g)
- キユーピー レモンドレッシング 大さじ4
- 塩コショウ 適量
- パセリ 適量

作り方

- じゃがいもは皮をむかずに茹で、柔らかくなったら、熱いうちに皮を剥き、つぶします。
- チーズは5mm角に切り、パセリはトッピング用を除きみじん切りにします。
- ①に②を混ぜ、塩コショウをし、丸く形を整え、半分に切った生ハムで巻きます。
- 仕上げにパセリをトッピングし、ドレッシングをかけていただきます。

POINT

じゃがいもの形を整える際はラップを使うと便利です。



3W H29.3.13~



メイン食材
かつおのたたき

調理時間 10分
1人あたり 151kcal

かつおと新玉ねぎのぶっかけぽん®

3W

H29.3.13~

材料(4人分)

- かつおのたたき 300g
- 新玉ねぎ 1個
- かいわれ大根 1/2パック
- しょうが 1片
- ラディッシュ お好みで
- 7プレミアム 味付けぼんす または ミツカン 味ぼん® 適量

作り方

- かつおのたたきは1cm幅に切ります。
- 新玉ねぎはスライスし、かいわれ大根は、長さを半分に切り、しょうがは千切りにします。
- ②を彩りよく器に広げ、①を盛りつけ、お好みでスライスしたラディッシュを散らし、ぼん酢をかけていただきます。

POINT

新玉ねぎのぬめりが気になる時は、さっと水にさらし水気をしっかりきるようにしましょう。



3W H29.3.13~



メイン食材
牛ステーキ肉

調理時間 10分
1人あたり 555kcal

ビーフステーキ〜トマトガーリックソース〜

3W

H29.3.13~

材料(2人分)

- 牛ステーキ肉 2枚(300g)
- ミニトマト 5個
- 7プレミアム 和風おろしのたれ または エバラ おろしのたれ 大さじ6
- フライドガーリック 大さじ2
- 7プレミアム あらびき味付塩こしょう 適量

作り方

- 牛肉の両面に軽く塩こしょうをふります。
- フライパンに油を熱し、①を強火で約30秒、弱火で1〜2分焼き、裏返して強火で約30秒、弱火で約1〜2分、好みの焼き加減まで焼き、皿に盛ります。
- ②のフライパンに、1/4に切ったミニトマト、おろしのたれ、フライドガーリックを加えて火をつけてひと煮立ちしたら火を止めます。
- ③のソースを②のステーキにかけます。

POINT

牛肉は焼く前(目安:30分程度)に冷蔵庫から出し、室温にもどしてから焼くと焼きムラがなくなります。



3W H29.3.13~



メイン食材
さつまいも

調理時間 15分
1人あたり 593kcal

さつまいもの味つき天ぷら

3W

H29.3.13~

材料(4人分)

- <さつまいもの味つき天ぷら>
- さつまいも 1本(200g)
- <A>
- 7プレミアム サックとあがる天ぷら粉 100g
- 味の素 ほんだし 小さじ1
- 塩 少々
-
- パルススイート®カロリーゼロ (液体タイプ) 大さじ1弱
- 水 130~150ml
- <天ぷら>
- えび、お好みの野菜など、7プレミアム サックとあがる天ぷら粉、水 各適量

作り方

- <さつまいもの味つき天ぷら>を作ります
- ① さつまいもは皮つきのまま5cm長さの太めの千切りにし、水にさらして水気をきります。
- ② ポウルに<A>を入れて混ぜ、を加えてサックリと混ぜます。
- ③ ①のさつまいもの水気をふき取って、②に加えて混ぜます。12等分に分けて160℃に熱した油でじっくり揚げます。
- <天ぷら>を作ります
- ④ お好みの具材は水気をふき取って天ぷら粉と水を混ぜ合わせた衣をつけて揚げます。
- ⑤ ③・④を盛りつけます。

POINT

水の量は、衣の固さを見て加減してください。衣がゆるいと揚げるときにさつまいもがまとまらなくなります。衣がゆるい場合は、油に入れた際にさつまいもを菜箸で少しおさえて揚げるようにしましょう。



3W H29.3.13~