



メイン食材
新玉ねぎ
調理時間 10分
1人あたり 146kcal

新玉ねぎとひじきのツナマヨサラダ

4W

H29.3.20~

材料(4人分)

- ・新玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1個
- ・7プレミアム 天然芽ひじき・・・・ 8g
- ・7プレミアム 純正ごま油・・・・ 小さじ1
- ・ツナ缶・・・・・・・・・・ 1缶(70g)
- ・レタス・・・・・・・・・・ 適量

- <A>
- ・白すりごま・・・・・・・・・・ 大さじ2
 - ・7プレミアム マヨネーズ・・・・ 大さじ3
 - ・しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ1
 - ・味の素 ほんだし・・・・ 小さじ1
 - ・塩、コショウ・・・・・・・・・・ 少々

作り方

- ① ひじきは水でもどしてサッと茹で、水気をきり、ごま油をかけてよく混ぜます。
- ② 新玉ねぎは薄切りにして、5分ほど水にさらし水気をきり、ツナは油をきります。
- ③ ボウルに<A>を入れて混ぜ、②の新玉ねぎ、ツナを加えて混ぜ、食べる直前に①のひじきを加え、さらに混ぜ合わせます。
- ④ 器にレタスをしき、③を盛りつけます。

POINT 新玉ねぎ、ひじきはしっかり水気をきりましょう。



4W H29.3.20~



目の5割は
はちみつ
クッキングシート
or
ホイルシート

メイン食材
えび
調理時間 25分
1人あたり 472kcal

えびと白菜のあんかけ焼きそば

4W

H29.3.20~

材料(2人分)

- ・えび・・・・・・・・・・ 8尾(100g)
- ・白菜・・・・・・・・・・ 300g
- ・しょうが・・・・・・・・・・ 1片
- ・焼きそば用蒸しめん・・・・ 2玉
- ・水溶き片栗粉・・・・・・・・ 適量

- <A>
- ・酒・・・・・・・・・・ 大さじ1
 - ・片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ1
 - ・7プレミアム 味付塩こしょう・・・・ 適量
-
- ・味の素 丸鶏からスープ・・・・ 大さじ1
 - ・水・・・・・・・・・・ 200ml
 - ・7プレミアム 純正ごま油・・・・ 適量

作り方

- ① えびは殻をむき、背ワタを取り除いて水気をよくふき取り、<A>で下味を付けます。
- ② 白菜は食べやすい大きさに切ります。
- ③ フライパンに油をひかずに焼きそば用蒸しめんを入れ、ほぐれるまで両面を焼き、半分に分け、それぞれ器に盛ります。
- ④ ③のフライパンに、ごま油適量とみじん切りにしたしょうがを入れ、香りがでるまで炒めます。えびと白菜を入れ、炒め合わせ、を加えます。
- ⑤ 煮立ったら、塩こしょうで味をととのえて、水溶き片栗粉を回し入れとろみをつけ、③の焼きそばの上にかけます。

POINT 「水溶き片栗粉」は片栗粉を同量の水(1:1)で溶いたものです。



4W H29.3.20~



メイン食材
牛豚焼肉
調理時間 20分
1人あたり 660kcal

韓国風漬込み焼肉

4W

H29.3.20~

材料(4人分)

- ・牛、豚焼肉用肉・・・・・・・・ 600g
- ・小ねぎ・・・・・・・・・・ 2本
- ・エバラ 黄金の味・・・・・・・・ 大さじ5
- ・7プレミアム 純正ごま油・・・・ 大さじ2
- ・すりおろしにんにく・・・・ 大さじ1
- ・お好みの野菜・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① 小ねぎは小口切りにします。
 - ② ポリ袋に焼肉用肉、黄金の味、ごま油、すりおろしにんにく、①を入れてよく揉みこみ、15分程度なじませます。
 - ③ ②の肉とお好みの野菜を焼きます。
- ※②で残った漬込みだれは、付けだれには使用しないでください。

POINT フルーツベースの「黄金の味」に漬込むと、お肉がやわらかくジューシーに焼きあがります。



4W H29.3.20~



メイン食材
かつお
調理時間 10分
1人あたり 656kcal

かつおと水菜のサクサク丼

4W

H29.3.20~

材料(1人分)

- ・かつお・・・・・・・・・・ 80g
- ・水菜・・・・・・・・・・ 200g
- ・卵黄・・・・・・・・・・ 1個分
- ・キッコーマン サクサクしょうゆ・・・・ 大さじ1と1/2
- ・ご飯・・・・・・・・・・ 200g
- ・7プレミアム きざみのり・・・・ お好みで
- ・7プレミアム 純正ごま油・・・・ お好みで

作り方

- ① かつおは1cm角の棒状に切ります。水菜は食べやすい長さに切ります。
- ② ボウルに①のかつおとサクサクしょうゆを加え、混ぜ合わせます。
- ③ ご飯を器に盛り、水菜、②、卵黄をのせていただきます。お好みできざみのりをのせたり、ごま油を少量かけてもおいしくいただけます。

POINT 混ぜながら食べるのもおすすめです。



4W H29.3.20~