



トマトとアボカドとクリームチーズのサラダ

メイン食材
トマト
調理時間 10分
1人あたり 176kcal

5W

H29.3.27~

材料(2人分)

- ・トマト・・・・・・・・・・ 1/4個
- ・アボカド・・・・・・・・・・ 1/2個
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・ 25g
- ・クリームチーズ・・・・・・・・ 15g
- ・サニーレタス・・・・・・・・ 適量
- ・小ねぎ(小口切り)・・・・・・・・ 適量
- ・フプレミアム エクストラバージン
オリーブオイル・・・・・・・・ 大さじ1
- ・キッコーマン いつでも新鮮
しぼりたて生しょうゆ・・・・ 大さじ1/2

作り方

- ① トマトは1cm角に切り、アボカドは皮を残してくりぬき、1cm角に切ります。玉ねぎはスライスして水にさらし、辛味を抜きます。クリームチーズは1cm角に切ります。
- ② ボウルにアボカド、トマト、クリームチーズを入れ、軽く混ぜ合わせます。
- ③ 器にサニーレタスを敷き、アボカドの皮に玉ねぎ、②をこぼれるように盛りつけ、小ねぎをちらし、しょうゆ、オリーブオイルをかけていただきます。

POINT オリーブオイルとしょうゆは食べる直前にかけるようにしましょう。



5W H29.3.27~



もずくとたこの酢のもの

メイン食材
生もずく
調理時間 10分
1人あたり 81kcal

5W

H29.3.27~

材料(2人分)

- ・生もずく・・・・・・・・・・ 75g
- ・たこ(ゆで)・・・・・・・・・・ 足1本
- ・きゅうり・・・・・・・・・・ 1/4本
- ・しょうが・・・・・・・・・・ 1/4片
- ・ミツカン カンタン黒酢
または・・・・・・・・ 適量
- ・ミツカン カンタン酢™

作り方

- ① 生もずくは水洗いし、水気をきります。
- ② たこは食べやすい大きさに切り、きゅうりは輪切り、しょうがはせん切りにします。
- ③ ①、たこ、きゅうり、お好みの「カンタン酢」を混ぜ合わせ、5分ほどおきます。
- ④ 器に盛り、しょうがをのせます。

POINT 生もずくはざっと水洗いし、しっかり水気をきってから混ぜ合わせるようにしましょう。



5W H29.3.27~



さっぱりロールステーキ

切落とし肉を巻いて作る!

メイン食材
牛切落とし
調理時間 20分
1人あたり 458kcal

5W

H29.3.27~

材料(2人分)

- ・牛切落とし・・・・・・・・・・ 250g
- ・小麦粉・・・・・・・・・・ 大さじ1/2程度
- ・フプレミアム 味付塩こしょう・・・・ 適量
- ・フプレミアム 和風おろしのたれ
または・・・・・・・・ 適量
- ・エバラおろしのたれ
- ・付け合わせの野菜・・・・ 好みで

作り方

- ① 牛肉はラップを広げたところへ、2~3枚を少し重なるように広げ、軽く塩こしょうをふり、小麦粉をまんべんなく薄くふりかけ、手前から巻きます。
- ② ①を繰り返し、お好みの太さにまで均一になるように巻き、ラップで包み、冷凍庫で約1時間半(時間外)冷やします。
- ③ ②を1.5cm位の幅に輪切りにします。
- ④ フライパンに油を熱し、中火で両面を焼きます。厚みがある場合はふたをして、中まで加熱します。
- ⑤ ④と付け合わせの野菜を皿に盛り、おろしのたれをかけていただきます。

POINT 巻いた牛肉はなるべく同じ大きさになるように切りそろえたと焼きムラがなく、きれいに仕上がります。



5W H29.3.27~



彩りフレッシュピクルス

メイン食材
パプリカ
調理時間 10分
1人あたり 48kcal

5W

H29.3.27~

材料(2人分)

- ・パプリカ(赤、黄)・・・・・・・・ 各1/4個
- ・きゅうり・・・・・・・・・・ 1/3本
- ・セロリ・・・・・・・・・・ 1/5本
- ・ミニトマト・・・・・・・・・・ 4個
- ・マッシュルーム・・・・・・・・ 3個
- ・ミツカン カンタン酢™・・・・ 100ml

作り方

- ① パプリカは5mm幅に切り、きゅうりは4cm長さで縦4等分に切り、セロリは4cm長さで5mm角程度の棒状に切ります。ミニトマトは竹串等で穴を数ヶ所あけます。
- ② マッシュルームは半分に切り、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で1~2分加熱します。
- ③ ジッパー付き保存袋に①、②と「カンタン酢」を注いで、空気を抜いてジッパーをしめ、よくもんで30分ほど漬けます。

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。冷蔵庫に保管し、一週間以内に早めにお召上がりください。3日以内にお召上がりいただくと、フレッシュな食感をお楽しみいただけます。



5W H29.3.27~