



ピーマンとツナのおえサラダ

メイン食材
ピーマン
調理時間 10分
1人あたり 約75kcal

6W

H29.4.3~

材料(2人分)

- ・ピーマン・・・・・・・・・・・・ 3個
- ・にんじん・・・・・・・・・・・・ 1/4本
- ・7プレミアムシーチキンフレーク・ 1缶(70g)
- ・7プレミアム 和風たまねぎドレッシング
または・・・・・・・・ 大さじ2
- ・キユーピー テイステイドレッシング
黒酢たまねぎ

作り方

- ① ピーマンは薄い輪切りにし、にんじんは千切りにします。
ツナは汁気をしっかりきっておきます。
- ② ボウルに①を入れ、ドレッシングで和えます。

POINT 食べる直前に和えるとおいしくいただけます。



6W H29.4.3~



あさりと春野菜のチャウダー

メイン食材
あさり
調理時間 20分
1人あたり 278kcal

6W

H29.4.3~

材料(4人分)

- ・あさり(殻付き)・・・・ 200~250g
 - ・ベーコン・・・・・・・・・・・・ 40g
 - ・新玉ねぎ・・・・・・・・ 小1/2個(75g)
 - ・キャベツ・・・・・・・・ 1枚(50g)
 - ・ハウス 北海道チャウダー
＜クラムチャウダー用＞ 1/2箱(72g)
 - ・水・・・・・・・・・・・・ 100ml
 - ・牛乳・・・・・・・・・・・・ 400ml
 - ・サラダ油・・・・・・・・ 大さじ1
- <トッピング>
- ・桜えび(干し)・・・・・・・・ 8g
 - ・コーン(缶詰または冷凍)・・・・ 50g
 - ・パセリ(みじん切り)・・・・ 適量

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秒加熱し開くまで加熱します。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を熱し、1cm角に切ったベーコン、新玉ねぎ、キャベツを焦がさないように炒めます。
- ③ 水、牛乳を加え、中火でかき混ぜながら加熱します。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、水気をきったあさを加えて、再び弱火で約5分煮込みます。
- ④ ③を器に盛り、<トッピング>をのせていただきます。

POINT あさは3%の食塩水(水500mlに塩15g)で砂抜きしましょう。電子レンジで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。作り方③で火加減を強くすると、ソースがふきこぼれることがあります。



6W H29.4.3~



ポークステーキトマトソース

メイン食材
豚切身
調理時間 10分
1人あたり 417kcal

6W

H29.4.3~

材料(2人分)

- ・豚ロースとんかつ用肉・・・・ 2枚
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・ 1/2個
- ・ぶなしめじ・・・・・・・・ 50g
- ・にんにく・・・・・・・・・・・・ 1片
- ・カゴメ 基本のトマトソース・・・・ 1缶
- ・7プレミアム 味付塩こしょう・・・・ 少々
- ・小麦粉・・・・・・・・・・・・ 適量
- ・7プレミアム エクストラバージン
オリーブオイル・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① 玉ねぎ、にんにくは薄切り、ぶなしめじは石づきを切り、小房に分けます。
豚肉は包丁の背でたたいて、塩こしょう、小麦粉をふります。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、豚肉の両面をサッと焼いたらいったん取り出します。
豚肉を取り出したフライパンに、玉ねぎ、ぶなしめじ、にんにくを加えてしんなりするまで炒めたら豚肉を戻します。
- ③ トマトソースを加え5分煮て、塩こしょうで味を調えます。

POINT 豚肉に小麦粉をつけるとお肉がやわらかくジューシーに仕上がります。



6W H29.4.3~



トマト麻婆なす

メイン食材
なす
調理時間 15分
1人あたり 209kcal

6W

H29.4.3~

材料(4人分)

- ・なす・・・・・・・・・・・・ 4本
- ・豚ひき肉・・・・・・・・ 200g
- ・トマト・・・・・・・・・・・・ 小2個
- ・小ねぎ(小口切り)・・・・ 少々
- ・カゴメ トマトケチャップ・・・・ 大さじ6
- ・しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ1
- ・ラー油・・・・・・・・ 好みで
- <A>
- ・7プレミアム 純正ごま油・・・・ 大さじ1
- ・おろししょうが・・・・・・・・ 大さじ1
- ・7プレミアム 香りが豊かな
生にんにく・・・・・・・・ 小さじ1

作り方

- ① なすはヘタを切り落とし乱切りにし、トマトは一口大に切っておきます。
- ② フライパンに<A>の材料を入れて弱火で熱し、香りが立ったらひき肉を加えて色が変わるまで炒め、なすを加えてさらに炒めます。
- ③ トマトケチャップ、しょうゆを加え全体を煮絡めます。
- ④ トマトを加えて軽く煮たら皿に盛り、小ねぎを散らします。

POINT ひき肉をしっかり炒めることで、うま味を閉じ込めることができます。



6W H29.4.3~