



たけのことキャベツのサラダ

メイン食材
たけのご水煮
調理時間 10分
1人あたり 約17kcal

7W

H29.4.10~

材料(2人分)

- ・たけのご水煮 1/4個
- ・キャベツ 3枚
- ・パプリカ(黄) 1/4個
- ・料理酒 少々
- ・塩
- ・7プレミアム ひとつまみ
- ・7プレミアム イタリアンドレッシング
- ・または 適量
- ・キューピー レモンドレッシング

作り方

- ① たけのごは沸騰したお湯に料理酒、塩を入れてさっと茹でたら長さを半分に切り、縦に薄切りにします。
- ② キャベツは芯を取り、一口大にちぎり、ラップをして電子レンジ(500w)で約1分加熱します。
- ③ ①、②、細切りにしたパプリカを器に盛り、ドレッシングで和えます。

POINT

たけのごは料理酒と塩を入れたお湯で茹でると独特のおいさが取れ、おいしくいただけます。電子レンジの加熱時間は様子を見ながら調節しましょう。



7W H29.4.10~



蒸しほたてのマリネ

メイン食材
蒸しほたて
調理時間 20分(凍け込み時間を除く)
1人あたり 217kcal

7W

H29.4.10~

材料(2人分)

- ・蒸しほたて 100g
- ・いか 1/2杯
- ・トマト 1個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ペビーリーフ 適量
- ・ブラックオリーブ 適量
- ・粗びき黒コショウ 適量
- ・ミツカン カンタン酢™ 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 いかは茹でて輪切りにし、トマトは乱切り、玉ねぎは薄切りにします。(玉ねぎが辛い場合にはサッと水洗いします)
- ② ポウルなどに①と蒸しほたて、粗びき黒コショウを加え、「カンタン酢」を注ぎ、20分〜一晩漬けます。
- ③ 器に②とペビーリーフ、切ったブラックオリーブを盛りつけ、オリーブオイルをまわしかけます。

POINT

20〜30分程度の漬け込みから美味しくいただけます。



7W H29.4.10~



メイン食材
鶏もも肉
調理時間 20分
1枚あたり 668kcal

7W

H29.4.10~

材料(4人分)

- ・鶏もも肉 2枚(600g)
- ・卵 1個
- ・粉チーズ 大さじ5~お好みで
- ・パセリ(みじん切り) 大さじ1・1/2
- ・カゴメ 基本のトマトソース 1缶(295g)
- ・7プレミアム 油を吸いにくい 細目パン粉 1/2袋(75g)
- ・7プレミアム 味付塩こしょう 適量
- ・レモン 適量

作り方

- ① パン粉に粉チーズとパセリを混ぜておきます。
- ② 鶏肉は一口大に切って塩こしょうをし、溶き卵をつけ、①をまぶします。
- ③ フライパンに多めの油を熱し、②を揚げ焼きにします。
- ④ 耐熱容器にトマトソースを入れ、ラップをして電子レンジで温めます。
- ⑤ 皿に④をしき、③を盛りつけ、切ったレモンをのせます。

POINT

鶏肉の下味となる塩こしょうはしっかりふると、よりおいしくいただけます。電子レンジの加熱時間は様子を見ながら調節するようにしましょう。



7W H29.4.10~



メイン食材
新玉ねぎ
調理時間 15分
1人あたり 327kcal

7W

H29.4.10~

材料(2人分)

- ・新玉ねぎ 1/4個
- ・リーフレタス 2枚
- ・アスパラガス 2本
- ・ミニトマト 3個
- ・スナップえんどう 4本
- ・卵 2個
- ・7プレミアム ミックスビーンズ 1袋
- ・塩、コショウ 各少々
- ・7プレミアム カロリーハーフ マヨネーズタイプ または 大さじ1
- ・キューピー マヨネーズ
- ・お好みのドレッシング 適量

作り方

- ① 新玉ねぎは薄切りにします。リーフレタスは食べやすい大きさにちぎり、冷水にさらして水気をきり、ミニトマトは縦半分に切ります。
- ② アスパラガスはピーラーで下半分の皮をむき、5cm長さの斜め切りにし、スナップえんどうは筋を取ります。ぬらしたクッキングペーパーに包んで耐熱容器にのせ、ラップをかけて電子レンジ(500w)で約4分加熱します。粗熱がとれたら、スナップえんどうは半分にさきます。
- ③ ポウルに卵を溶き、マヨネーズ、塩、コショウを加えて混ぜます。フライパンに油を熱し、混ぜ合わせた卵を流し入れ、かき混ぜながら木の葉型に形をととのえます。
- ④ 器に①を盛りつけ、③をのせ、まわりに②とミックスビーンズを散らし、お好みのドレッシングをかけていただきます。

POINT

電子レンジの加熱時間は様子を見て調節するようにしましょう。



7W H29.4.10~