



トマトとアボカドのサラダ

メイン食材
トマト
調理時間 10分
1人あたり 173kcal

8W

H29.4.17~

材料(2人分)

- ・トマト・・・・・・・・・・ 1個
- ・アボカド・・・・・・・・・・ 1個
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1/4個
- ・7プレミアム イタリアンドレッシング または キューピー ノンオイルごまと香味野菜

作り方

- ① トマトはくし形切りにし、アボカドは1cm幅に切ります。
- ② 玉ねぎは薄切りにして、水にさらして水気をきります。
- ③ 器に②をしき、①を盛りつけ、ドレッシングをかけます。

POINT アボカドは種のまわりに縦一周切り込みを入れて両手でひねって2つに分け、種を除いて皮をむいてください。



8W H29.4.17~



うなぎの炊き込みちらし

メイン食材
うなぎ
調理時間 5分(炊飯時間を除く)
1人あたり 450kcal

8W

H29.4.17~

材料(4人分)

- ・うなぎ長焼き・・・・・・・・・・ 1尾
- ・米・・・・・・・・・・ 2合
- ・錦糸卵・・・・・・・・・・ 適量
- ・小ねぎ・・・・・・・・・・ 適量
- ・大葉・・・・・・・・・・ 適量
- ・7プレミアム きざみのり・・・・ お好みで
- ・7プレミアム 香りが豊かな本わさび・・ お好みで
- <A>
 - ・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3
 - ・みりん・・・・・・・・・・ 大さじ3
 - ・水・・・・・・・・・・ 適量
- だし汁
 - ・7プレミアム 白だし・・・・・・ 50ml
 - ・水・・・・・・・・・・ 400ml

作り方

- ① うなぎは1cm幅に切り、小ねぎは小口切りにし、大葉は千切りにします。
- ② 炊飯器に米を入れ、<A>を加え、2合の線まで水を注ぎ、うなぎをのせて通常に炊きます。
- ③ 炊きあがったら全体を混ぜて器に盛り、錦糸卵、小ねぎ、大葉をのせます。
- ④ 一杯目はそのままいただき、二杯目はのだし汁をかけていただきます。

POINT 炊きあがったらさっくり混ぜ合わせるようにしましょう。お好みできざみのりやわさびをのせてもおいしくいただけます。



8W H29.4.17~



ビーフステーキ～レモンおろしソース～

メイン食材
牛ステーキ肉
調理時間 10分
1人あたり 580kcal

8W

H29.4.17~

材料(2人分)

- ・牛ステーキ肉・・・・・・・・ 2枚(300g)
- ・にんにく・・・・・・・・・・ 1片
- ・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
- ・レモン果汁・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ・7プレミアム あらびき味付塩こしょう・ オリーブ油・・・・・・・・・・ 適量
- ・付け合わせの野菜・・・・・・ お好みで

作り方

- ① 牛肉は塩こしょうをふり下味をつけ、にんにくはスライスします。おろしのたれとレモン果汁を混ぜ合わせておきます。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを加えて香りがでたら取り出します。
- ③ ②のフライパンに牛肉を入れてお好みの焼き加減まで焼きます。
- ④ 皿に③、お好みの付け合わせを盛り、①のソースをかけます。

POINT 牛ステーキ肉は焼きムラを防ぐため、焼く前(目安:30分程度)に冷蔵庫から出し、室温に戻しておきます。



8W H29.4.17~



キャベツと生ハムのカルボナーラ

メイン食材
キャベツ
調理時間 20分
1人あたり 351kcal

8W

H29.4.17~

材料(2人分)

- ・キャベツ・・・・・・・・・・ 200g
- ・生ハム・・・・・・・・・・ 60g
- ・卵・・・・・・・・・・ 3個
- ・日本製粉 REGALO スパゲッティ1.7mm結束・・・・ 200g
- ・AJINOMOTO オリーブオイル エクストラバージン・・・・ 大さじ1
- ・7プレミアム パルメザンチーズ・・ 40g
- ・牛乳(または生クリーム)・・・・ 大さじ4
- ・粗挽き黒コショウ・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① キャベツは一口大に切ります。
- ② ボウルに卵を入れて溶きほぐし、粉チーズ、牛乳、粗挽き黒コショウを加えて混ぜ合わせます。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱して①のキャベツを炒め、火を止めて粗熱をとっておきます。
- ④ たっぶりの湯に塩(分量外)を適量加え、スパゲッティを8分茹でます。(※水1ℓに対して塩10g(小さじ2)程度)
- ⑤ ②にスパゲッティを加えて混ぜ、③へ加えて、かき混ぜながら再び弱火にかけ、とろっとしてきたら火から離し、予熱で絡ませます。
- ⑥ 器に盛り付け、割いた生ハムをトッピングし、粗挽き黒コショウをかけます。

POINT 卵液を加える際に、フライパンの余熱が強過ぎると、すぐに卵がかたまってしまいますので、半量で作る際やフライパンがまだ熱い状態の場合は、ボウルなどに移してから余熱で卵液を絡めましょう。まだ卵液が液状でゆるいようならフライパンに戻して弱火にかけるなど、卵がかたまりすぎないようにしましょう。



8W H29.4.17~