



アスパラ入り 香味ポテトサラダ

メイン食材

じゃがいも

調理時間 約 15分
1人あたり 174kcal

13W

H29.5.22~

材料(3~4人分)

- じゃがいも..... 2個(300g)
- 味の素 CookDo 香味ペースト..... 12cm(9g)
- アスパラガス..... 2本
- ウィンナー..... 4本
- マヨネーズ..... 大さじ2

作り方

- じゃがいもは1cm角に切って耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で6分加熱します。熱いうちにつぶしながら、「香味ペースト」を加えて混ぜます。
- アスパラガスはピーラーで下半分の皮をむき、食べやすい長さに切ります。ウィンナーは5mm幅の輪切りにします。
- 耐熱容器にアスパラガスを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱し、ウィンナーを加えてさらに30秒加熱します。
- ①に③とマヨネーズを加えてよく混ぜ合わせます。

POINT じゃがいもが熱いうちに香味ペーストを混ぜることで、味がしっかりなじみます。



13W H29.5.22~



目玉商品の
クーポンが
ポイント
で
お楽しみ
ください

あじの酢みそ焼

メイン食材

あじ

調理時間 約 20分
1人あたり 155kcal

13W

H29.5.22~

材料(4人分)

- あじ(3枚おろし)..... 4尾分
- にんにく..... 2片
- しょうが(すりおろし)..... 大さじ1
- 万能ねぎ..... 5本
- 酒..... 大さじ2
- サラダ油..... 大さじ2
- 片栗粉..... 適量
- <A>
- 7プレミアム まろやか穀物酢..... 大さじ2
- 7プレミアム
- 田舎こうじみそ(赤粒)..... 大さじ2
- キッコーマン マンジョウ米麴
- こだわり仕込み本みりん..... 大さじ2

作り方

- にんにくはみじん切り、万能ねぎは小口切りにします。
- あじは1/3に切り、酒としょうがをふりかけて約10分置き、水気をしっかりふき取り、両面に片栗粉をまぶします。Aはみそを溶かしながら混ぜておきます。
- フライパンにサラダ油とにんにくを入れ火にかけ、にんにくの香りが立ったら、あじを重ならないように入れて両面焼きます。
- あじに火が通ったらAを加え、フライパンをゆするようにしてからめします。皿に盛り、ねぎを散らします。

POINT あじに酒としょうがをふりかけておくことで魚の臭みが抑えられ、ふんわり仕上がります。



13W H29.5.22~



トマトと楽しむ 味わいカレー

メイン食材

牛切落とし肉

調理時間 約 50分
1人あたり 603kcal

13W

H29.5.22~

材料(4皿分)

- 牛切落とし肉..... 300g
- <トマトごはん>
- 玉ねぎ..... 中1個(200g)
- 米..... 2合(300g)
- アスパラガス..... 1束(100g)
- トマト..... 中1個(150g)
- ミニトマト(赤・黄など)..... 12個(180g)
- 塩..... ひとつまみ
- ハウス きわだちカレー
- オリーブオイル..... 大さじ1
- (コクがきわだつ中辛)155g・1袋(155g)
- サラダ油..... 大さじ1
- 水..... 500ml

作り方

- <トマトごはんを作る>
- 米2合は研いで炊飯器に入れ、2合の目盛まで水を入れ、そこから70ml水を抜きます。
 - 炊く前に、塩ひとつまみ、オリーブオイル大さじ1を加えて全体を軽く混ぜます。まんなかになぞりにしたトマトをのせて炊きます。
 - 炊きあがったら、トマトをくずしながら全体を混ぜます。
- <カレーを作る>
- 玉ねぎは一口大に切り、アスパラガスは茹でて3~4センチ長さに切ります。
 - 厚手の鍋にサラダ油を熱し、牛肉、④の玉ねぎをよく炒めます。
 - 水を加えて、沸騰したらあくを取り、弱火~中火で約15分煮込みます。
 - いったん火を止め、ルウを入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込み、アスパラガスとミニトマトを加えてひと煮立ちさせます。
 - 器に③のトマトごはんを盛り、⑦のカレーをかけます。

POINT 具材を入れたら、すぐに炊飯してください。
※ごはんを炊く時間は調理時間に含まれていません。



13W H29.5.22~



フルーチェをのせた バナナホットケーキ

メイン食材

バナナ

調理時間 約 10分
1人あたり 421kcal

13W

H29.5.22~

材料(6人分)

- バナナ..... 2本
- 7プレミアム
- ホットケーキミックス..... 適量(400g)
- 卵..... 2個
- 牛乳..... 300ml
- ハウス フルーチェ いちご..... 1箱(200g)
- 牛乳..... 200ml
- バナナ..... 2本(飾り用)

作り方

- ボウルにフルーチェを入れ、冷えた牛乳を加えて、スプーンで手早くとろりとするまで混ぜます。飾り用のバナナは斜め切りにします。
- バナナ1/2本を薄切りにし、残りをフォークなどで粗くつぶします。
- ボウルにつぶしたバナナ、卵、牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキ ミックスを加えて混ぜます。
- フライパンを中火で熱し、底をぬれぶきんに当て、少し冷ましたところに生地12分の1量を丸く流し、薄切りのバナナをのせ、フタをして弱火で焼きます。生地の表面に気泡ができれば裏返し、火が通るまで焼きます。同様にして12枚焼きます。
- 皿に④をのせ、飾り用のバナナを添え、フルーチェをかけます。

POINT 温かいホットケーキの上にフルーチェをのせると、フルーチェがゆるくなります。



13W H29.5.22~