



レタスのソテーサラダ

メイン食材
レタス
調理時間 約 10分
1人あたり 254kcal

14W

H29.5.29～

材料(2人分)

- ・レタス・・・・・・・・・・・・・・ 4枚
- ・ベーコン・・・・・・・・・・・・・・ 2枚
- ・ミニトマト・・・・・・・・・・・・ 4個
- ・卵・・・・・・・・・・・・・・ 2個
- ・7プレミアム カロリーハーフマヨネーズタイプ
または キューピー マヨネーズ・・ 大さじ1・2/3

作り方

- ① ボウルに卵を溶き、マヨネーズ大さじ2/3を加えて混ぜます。
- ② レタス、ベーコンは食べやすい大きさに切ります。
- ③ フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて火にかけ、②、ミニトマトをさっと炒めて取り出し、皿に盛ります。
- ④ ③を取り出したフライパンに、①を入れ半熟状にして③に盛り合わせます。

POINT

ベーコンの他に豚肉、蒸し鶏でもおいしくいただけます。



14W H29.5.29～



漬けまぐろ丼

メイン食材
まぐろ
調理時間 約 10分
1人あたり 620kcal

14W

H29.5.29～

材料(2人分)

- ・まぐろ(赤身・さく)・・・・・・・・ 160g
- ・ご飯・・・・・・・・・・・・・・ 丼2杯分
- ・サニーレタス・・・・・・・・・・・・ 適量
- ・きざみのり・・・・・・・・・・・・ 適量
- ・7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
- ・わさび・・・・・・・・・・・・・・ お好みで
- <A>
- ・キッコーマン いつでも新鮮
しほりたて生しょうゆ・・・・ 大さじ2
- ・キッコーマン マンジョウ
米麹こだわり仕込本みりん・・ 大さじ1

作り方

- ① <A>を合わせ、薄くそぎ切りしたまぐろを4～5分漬けます。
- ② 丼にご飯を盛り、サニーレタスと①を盛り、①の漬け汁をかけます。
- ③ きざみのりをのせ、仕上げにオリーブオイルを回しかけます。
お好みでわさびを添えていただきます。

POINT

オリーブオイルは最後に回しかけるとおいしくいただけます。



14W H29.5.29～



豚肉とひよこ豆のトマト煮

メイン食材
豚切落とし肉
調理時間 約 40分
1人あたり 404kcal

14W

H29.5.29～

材料(4人分)

- ・豚切落とし肉・・・・・・・・・・・・ 200g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 中1個(200g)
- ・ハウス 完熟トマトの
ハヤシライスソース・・・・ 1/2箱(92g)
- ・ひよこ豆(缶詰)・・・・・・・・・・ 1缶(100g)
- ・水・・・・・・・・・・・・・・550ml(2・3/4カップ)
- ・サラダ油・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・バゲット、パセリ・・・・・・・・・・ お好みで

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切ります。玉ねぎは薄切りにします。
- ② 厚手の鍋に油を熱して玉ねぎをしんなりするまで炒め、さらに豚肉を加えて炒めます。
- ③ ②に水とひよこ豆を加え、沸騰したらアクを取って弱火～中火で30分程煮込みます。
- ④ いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かします。再び弱火でとろみがつくまで10分程煮込みます。
器に盛り、お好みでパセリをふり、バゲットにのせていただきます。

POINT

とろみをつけるため、ルウを入れる前にいったん火を止めましょう。



14W H29.5.29～



蒸しほたての和風マリネ

メイン食材
蒸しほたて
調理時間 約 10分
1人あたり 183kcal

14W

H29.5.29～

材料(2人分)

- ・蒸しほたて・・・・・・・・・・・・ 160g
- ・新玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 1/4個
- ・大葉・・・・・・・・・・・・・・ 5枚
- ・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・・ 大さじ2
- ・7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

作り方

- ① 新玉ねぎは薄くスライスして5分程水にさらし、水気をしっかり切ります。大葉は千切りにします。
- ② おろしのたれ、オリーブオイルを混ぜておきます。
- ③ ほたて、新玉ねぎ、大葉を合わせて皿に盛り、②をかけていただきます。

POINT

たれは、食べる直前にかけていただきます。



14W H29.5.29～