



トマトのコロコロサラダ

メイン食材 **トマト**
調理時間 約 5 分
1人あたり 114 kcal

15W

H29.6.5~

材料(2人分)

- ・トマト・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- ・きゅうり・・・・・・・・・・・・1本
- ・プロセスチーズ・・・・・・・・4個
- ・7プレミアム ノンオイル青じそ
または キューピー ノンオイルごまと香味野菜
・・・・適量

作り方

- ① トマト、きゅうり、チーズを1cm角に切ります。
- ② ボールに①を入れ、ドレッシングで和えたら、器に盛り付けます。

POINT ドレッシングで和えてしばらく置いておくと、味がなじんでおいしくいただけます。



15W H29.6.5~



鮭のパン粉焼き

メイン食材 **鮭**
調理時間 約 10 分
1人あたり 335 kcal

15W

H29.6.5~

材料(4人分)

- ・鮭・・・・・・・・・・・・・・・・4切れ
- ・カゴメ 基本のトマトソース・・・・適量
- ・マヨネーズ・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ・7プレミアム 味付塩こしょう・・・・適量
- ・7プレミアム
油を吸いにくい細目パン粉・・・・1カップ
- ・オリーブオイル・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ・粉チーズ・・・・・・・・・・・・40g
- ・パセリ(みじん切り)・・・・・・・・大さじ2

作り方

- ① 鮭は両面に塩こしょうをふっておきます。
- ② ポリ袋にパン粉、オリーブオイル、粉チーズ、パセリを入れ、混ぜ合わせておきます。
- ③ ①の水気をふきとり、マヨネーズを塗り、②をたっぷりとまぶします。
- ④ トースターにアルミホイルを敷き、12分程焼きます(目安:600W)。皿にトマトソースを敷き、鮭を盛り付けます。

POINT トースターの焼き時間は様子を見ながら調節するようにしましょう。



15W H29.6.5~



おつまみステーキ

メイン食材 **牛ステーキ肉**
調理時間 約 15 分
1人あたり 498 kcal

15W

H29.6.5~

材料(2人分)

- ・牛ステーキ肉・・・・・・・・1枚(約250g)
- ・長ねぎ・・・・・・・・・・・・1/2本
- ・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4
- ・白ごま・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ・ごま油・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・7プレミアム 味付塩こしょう・・・・適量
- ・大葉、七味唐辛子・・・・・・・・お好みで

作り方

- ① 牛肉に塩こしょうを軽くふります。長ねぎは白髪ねぎにし、水にさらしておきます。
- ② フライパンに油を熱し、肉をお好みの焼き加減に焼き、取り出しておきます。
- ③ おろしのたれに、白ごま、ごま油、水気を切った白髪ねぎを加えて混ぜます。
- ④ ②の肉を一口大に切って皿に盛り、③のたれをかけます。お好みで大葉を敷き、七味唐辛子をかけていただきます。

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



15W H29.6.5~



にんじんサラダ

メイン食材 **にんじん**
調理時間 約 15 分
1人あたり 155 kcal

15W

H29.6.5~

材料(2人分)

- ・にんじん・・・・・・・・・・・・1本
- ・パセリ(みじん切り)・・・・・・・・大さじ1
- ・レーズン・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ・7プレミアム シーチキンLフレーク・・・・1缶
- <A>
・7プレミアム カロリーハーフ
マヨネーズタイプ・・・・大さじ1・1/2
- ・レモン汁・・・・・・・・・・・・小さじ2
- ・塩、コショウ・・・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① にんじんは皮をむき、太めの千切りにします。
- ② ①とレーズンはラップをかけ、電子レンジ(500w)で3分程加熱します。
- ③ ②に、汁気を切ったツナ、パセリ、<A>を加えて混ぜ合わせます。
- ④ 皿に盛り付け、パセリを散らします。

POINT 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。



15W H29.6.5~