



メイン食材  
**とうもろこし**

調理時間 約30分  
1人あたり 104kcal

## 夏がいっぱいスープ野菜

18W

### 材料(4人分)

- ・とうもろこし..... 1/2本
  - ・キャベツ..... 1/4個
  - ・パプリカ(赤)..... 1個
  - ・アスパラガス..... 2本
  - ・ウインナー..... 4本
- <A>
- ・水..... 800ml
  - ・味の素KKコンソメ<固形タイプ>... 3個
  - ・7プレミアム 味付塩こしょう... お好みで

### 作り方

- ① とうもろこしは2cm幅に切って縦半分に切ります。キャベツはざく切りにし、パプリカは小さめの乱切りにし、アスパラガスはピーラーで下半分の皮をむき4cm長さに切ります。ウインナーは斜め半分に切ります。
- ② 鍋に①と<A>を入れて火にかけ、煮立ったら野菜がやわらかくなるまで15分程煮ます。お好みで塩こしょうをふります。

### POINT

- ・とうもろこしを切る際には芯の部分が固いので、気を付けましょう。
- ・とうもろこしは包丁で実を削いでから加えてもおいしくいただけます。



18W H29.6.26~



メイン食材  
**たこ**

調理時間 約10分  
1人あたり 83kcal

## たこのカルパッチョ

18W

### 材料(2人分)

- ・たこ足(ゆで)..... 1本(80g)
- ・かいわれ大根..... 1/4パック
- ・きゅうり..... 1/4本
- ・ミニトマト..... 2個
- ・キッコーマン 味わいリッチ 減塩しょうゆ... 大さじ1
- ・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1/2
- ・あらびきコショウ..... 少々

### 作り方

- ① たこは薄切りにし、きゅうりは縦2等分し斜め薄切り、ミニトマトは4等分します。
- ② 皿にたこを並べ、中央に野菜を盛りつけます。
- ③ ②にしょうゆ、オリーブオイルを回しかけ、あらびきコショウをふります。

### 半夏生

夏至から数えて11日目を「半夏生」と言います。たこの足のように稲が八方に根付き、しっかり育つように・・・と昔から「たこ」を食べる習慣があったと言われてます。



18W H29.6.26~



メイン食材  
**豚ひき肉**

調理時間 25分  
1人あたり 317kcal

## あめ色玉ねぎハンバーグ

18W

### 材料(4人分)

- <ハンバーグ>
- ・豚ひき肉..... 300g
- ・あめ色玉ねぎ..... 半分量
- ・パン粉..... 1/4カップ
- ・牛乳..... 大さじ1
- ・卵..... 1個
- ・7プレミアム 味付塩こしょう... 少々
- ・サラダ油..... 大さじ1/2
- ・水..... 1/4カップ
- <ハンバーグソース>
- ・カゴメ トマトケチャップ... 大さじ3
- ・水..... 大さじ3
- ・あめ色玉ねぎ..... 半分量
- ・バター..... 10g
- ・サラダ油..... 大さじ1/2
- <あめ色玉ねぎ>
- ・玉ねぎ..... 1個
- ・7プレミアム ウスターソース... 大さじ3
- ・お好みの付け合わせ(マッシュポテトなど)

### 作り方

- <あめ色玉ねぎを作る>
- 玉ねぎをみじん切りにし、油で炒め、色が透明になったら、ウスターソースを加え汁気がなくなるまで炒め、冷まします。  
※出来上がった量の半分をハンバーグたねに、半分はソースに使用します。
- ① ボウルに豚肉、あめ色玉ねぎ(半分量)、牛乳でしめらせたパン粉、卵、塩こしょうを入れて粘りがでるまでよく混ぜ、小判型に成形します。
  - ② フライパンに油を熱して①を並べ、中火で2分加熱し、裏返して2分焼き、水を加えふたをし、中弱火(水が軽く沸騰する火加減)で5分蒸し焼きにします。
  - ③ ②を皿にのせ、同じフライパンでソースを作ります。<ハンバーグソース>の材料を加え火にかけ、とろみとツヤが出たら、ハンバーグにかけます。

### POINT

ウスターソースは玉ねぎと一緒に炒めることがポイントです。



18W H29.6.26~



メイン食材  
**パン**

調理時間 約10分(パンの冷凍解凍を含む)  
1人あたり 528kcal

## パインのフルーツサンド

18W

### 材料(2人分)

- ・パン..... 120g
- ・キウイフルーツ..... 1/2個
- ・プレーンヨーグルト..... 200g
- ・砂糖..... 大さじ2
- ・7プレミアム カラ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2
- ・食パン..... 4枚(8枚切り)

### 作り方

- ① プレーンヨーグルトはクッキングペーパーを敷いたざるに入れ、冷蔵庫で約半日おいて水切りします。
- ② パインとキウイフルーツは食べやすい大きさと同じ厚さに切ります。
- ③ ①に砂糖、マヨネーズを混ぜ合わせ、食パンに塗り、②をのせてサンドイッチにします。

### POINT

水切りしたヨーグルトはフレッシュチーズのような味わいになります。しっかりと水切りをしてください。



18W H29.6.26~