



チョレギサラダ

メイン食材	レタス
調理時間	約 5分
1人あたり	82 kcal

19W

H29.7.3~

材料(2人分)

- ・レタス・・・・・・・・・・・・・・・・ 2枚
- ・サニーレタス・・・・・・・・・・・・ 2枚
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 1/4個
- ・きゅうり・・・・・・・・・・・・・・ 1/2本
- ・韓国のみ・・・・・・・・・・・・・・ 2枚
- ・キューピー チョレギサラダドレッシング
・・・・・・・・ 大さじ2

作り方

- ① レタス、サニーレタスは一口大にちぎり、玉ねぎは薄切りにします。きゅうりは縦半分切って斜めに薄切ります。
- ② ①を水にさらした後、ざるに上げて水気を切ります。
- ③ 皿に②を盛り付け、食べる直前に韓国のみをちぎって散らし、ドレッシングをかけます。

POINT

トマトや細切りにした長ねぎをトッピングしてもおいしくいただけます。



19W H29.7.3~



七夕いなり寿司

メイン食材	サーモン
調理時間	約 20分
1人あたり	468 kcal

19W

H29.7.3~

材料(4人分)

- ・サーモン(刺身用)・・・・・・・・ 150g
- ・アボカド・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個
- ・オクラ・・・・・・・・・・・・・・ 2本
- ・ミニトマト・・・・・・・・・・・・ 5個
- ・味付けいなり・・・・・・・・・・・・ 10枚
- ・ご飯・・・・・・・・・・・・・・ 1.5合分(500g)
- ・ミツカン 五目ちらし・・・・ 小袋各1袋
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① 温かいご飯に五目ちらし(すし酢)を混ぜ合わせたすし飯に、五目ちらし(煮しめ具)をさっくり混ぜ合わせます。
- ② サーモン、アボカド、ミニトマトは食べやすい大きさに切ります。オクラは茹でて冷水にとり小口切りにします。
- ③ 味付けいなりの袋の口を内側に折り曲げたら①を詰め、袋の口を開いたまま②のをのせます。
- ④ 皿に③を盛り付け、しょうゆをかけていただきます。

POINT

五目ちらしは炊きたてのご飯に混ぜ合わせると味がよくなじみます。



19W H29.7.3~



豚しゃぶトマトそうめん

メイン食材	豚切り落とし肉
調理時間	約 20分
1人あたり	502 kcal

19W

H29.7.3~

材料(4人分)

- ・豚切り落とし肉(しゃぶしゃぶ用)・・ 200g
- ・トマト・・・・・・・・・・・・・・ 2個
- ・キャベツ・・・・・・・・・・・・・・ 2枚
- ・オクラ・・・・・・・・・・・・・・ 4本
- ・そうめん(乾麺)・・・・・・・・・・ 300g
- ・カゴメ 基本のトマトソース・・・・ 1缶
- ・めんつゆ(ストレート)・・・・・・・・ 150ml
- ・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 基本のトマトソースとめんつゆを合わせて、冷蔵庫で冷やしておきます。
- ② トマトは輪切り、キャベツは千切り、オクラは茹でて小口切りにします。豚肉は熱湯にくぐらせ、冷水にとって水気を切ります。
- ③ そうめんとキャベツを、そうめんの規定の時間茹でて冷水でしめ、水気を切ります。
- ④ 皿に③を盛り、トマト、オクラ、豚肉のをせ、①をかけてオリーブオイルをまわしかけます。

POINT

千切りキャベツとそうめんを一緒に茹でることで、ボリュームアップします。



19W H29.7.3~



すいかのフルーツポンチ

メイン食材	すいか
調理時間	約 20分
1人あたり	131 kcal

19W

H29.7.3~

材料(4人分)

- ・すいか(小玉)・・・・ 1玉(可食部 約600g)
- ・ドール トロピカルフルーツミックス
ナタデココ入・・・・・・・・ 1缶
- ・7プレミアム 炭酸水・・・・・・・・ 250ml

作り方

- ① すいかは底を薄く切り取り(安定させるため)、上部1/3程を切り、ふたと器に分けます。
- ② すいかのふたと器の果肉をスプーンで丸くくり抜きます。
- ③ すいかの器に②と、フルーツ缶をシロップごと入れます。
- ④ 食べる直前に、冷えた炭酸水を注いでいただきます。

POINT

- ・③の状態を冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- ・カットすいかでもおいしくいただけます。



19W H29.7.3~