



メイン食材
キャベツ

調理時間 約 10分

1人あたり 90kcal

21W

材料(2人分)

- ・キャベツ・・・・・・・・・・ 2枚
- ・きゅうり・・・・・・・・・・ 1/2本
- ・かいわれ大根・・・・・・・・ 1/2パック
- ・ハム・・・・・・・・・・ 4枚
- ・春雨・・・・・・・・・・ 10g
- ・7プレミアム 和風たまねぎドレッシング
または キュービー テーブルピネガー
玉ねぎと五穀酢ゆず仕立て・・ 適量

作り方

- ① キャベツ、きゅうりは千切りにします。かいわれ大根は根を落として半分に切ります。春雨はもどして5cm程の長さに切り、ハムは半分に切って細切りにします。
- ② ①をドレッシングで和えていただきます。

POINT 冷蔵庫で冷やすとよりおいしくいただけます。



21W H29.7.17~



メイン食材
うなぎ

調理時間 約 20分

1人あたり 696kcal

21W

材料(2人分)

- ・うなぎ(かば焼き)・・・・・・・・ 1枚
- ・きゅうり・・・・・・・・・・ 1/2本
- ・かいわれ大根・・・・・・・・ 1/2パック
- ・ご飯・・・・・・・・・・ 1.5合分(500g)
- ・7プレミアム すし酢昆布だし入り
または ミツカン すし酢昆布だし入り
・・・・・・・・ 大さじ3
- ・みょうが・・・・・・・・・・ 1個
- ・白ごま・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・甘酢しょうが・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① うなぎは電子レンジなどで温め、2~3cm角に切ります。きゅうりは薄切りにし、塩(分量外)少々をして、しんなりしたら水気を切ります。かいわれ大根は根を落として半分に切ります。みょうが、甘酢しょうがは細かく刻みます。
- ② 炊きたてのご飯にすし酢をまわしかけずし飯を作り、みょうが、甘酢しょうが、白ごまを混ぜ合わせます。
- ③ 皿に②を盛り、①のうなぎ、きゅうりを彩りよく盛り付け、かいわれ大根をのせます。

POINT すし酢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。



21W H29.7.17~



メイン食材
牛豚焼肉

調理時間 約 30分

1人あたり 653kcal

21W

材料(4人分)

- ・牛豚焼肉・・・・・・・・・・ 200g
- ・ご飯・・・・・・・・・・ 茶碗4杯分(600g)
- ・にんじん・・・・・・・・・・ 1/3本
- ・ほうれん草・・・・・・・・・・ 1束
- ・豆もやし・・・・・・・・・・ 1袋(約150g)
- ・卵黄・・・・・・・・・・ 4個
- ・韓国のり・・・・・・・・・・ 4枚
- ・キムチ・・・・・・・・・・ 適量
- ・エバラ 黄金の味(下味用)・・ 大さじ4
- ・エバラ 黄金の味(味付け用)・・ 大さじ8
- ・ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ1

作り方

- ① 肉は一口大に切り、黄金の味で下味をつけます。にんじんは千切りに、ほうれん草は4~5cm長さに切り、豆もやしと一緒に茹で、ごま油をまぶします。
- ② ホットプレートに油を熱し、肉を炒めて一度取り出します。
- ③ ホットプレートにご飯を入れ、広げながら押さえつけるように焼き、①の野菜、②、キムチを盛り、卵黄をのせ黄金の味をまわしかけます。よく混ぜてから、韓国のりを散らしていただきます。

POINT ・食べるときに、お好みでキムチをさらにトッピングしてもおいしくいただけます。
・黄金の味(味付け用)の量は、お好みで調整してください。



21W H29.7.17~



メイン食材
牛豚ひき肉

調理時間 25分

1人あたり 329kcal

21W

材料(2人分)

- ・牛豚ひき肉・・・・・・・・・・ 100g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・ 2個
- ・パセリ(みじん切り)・・・・ 大さじ1
- ・卵・・・・・・・・・・ 1/2個
- ・パン粉・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ・牛乳・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・白ワイン・・・・・・・・・・ 50ml
- ・水・・・・・・・・・・ 100ml
- ・コンソメ(固形)・・・・・・・・ 1/2個
- ・7プレミアム 味付塩こしょう・・ 少々
- <ソース>
- ・カゴメ トマトケチャップ・・・・ 大さじ2
- ・7プレミアム 中濃ソース・・・・ 大さじ2

作り方

- ① 玉ねぎは半分より少しうえを切り取り、中文字字に包丁で切れ目を入れてから、外側3枚くらい皮を残してスプーンで中をくり抜きます。くり抜いた中身はみじん切りにします。パン粉と牛乳は合わせておきます。<ソース>は混ぜ合わせておきます。
- ② 肉に卵、パセリ、①のみじん切りにした玉ねぎとパン粉、塩こしょうを加えてよく混ぜ、玉ねぎに詰めます。
- ③ 鍋に白ワインと水、砕いたコンソメを加え、②を並べてふたをし、肉にスープをかけながら、肉に火が通るまで15分程煮ます。
- ④ 皿に盛り付け、<ソース>をかけていただきます。

POINT ・お好みでにんじんのグラッセ、イタリアンパセリなどを添えてもおいしくいただけます。
・鍋の大きさに合わせて、白ワイン、水、コンソメの量を調節しましょう。



21W H29.7.17~