



オクラとひじきのサラダ

メイン食材 **オクラ**
調理時間 約10分
1人あたり 20kcal

22W

H29.7.24~

材料(4人分)

- ・オクラ・・・・・・・・・・・・・・・・ 8本
- ・7プレミアム 天然芽ひじき・・ 1袋(20g)
- ・キュービー
ノンオイルごまと香味野菜・・ 大さじ2
- ・7プレミアム カロリー-halfマヨネーズタイプ
または キュービー マヨネーズ・・ 適量

作り方

- ① ひじきはもどしておきます。オクラは茹でて冷水にとり縦半分に切ります。
- ② ①をボウルに入れ、ドレッシングで和えてから皿に盛り付けます。マヨネーズをかけていただきます。

POINT オクラはへたの先を切り、がくのまわりをむき、まな板のうえで塩をふってこすり合わせうが毛を取ります。



22W H29.7.24~



土用 5日 ひつまがし

メイン食材 **うなぎ**
調理時間 約5分
1人あたり 664kcal

22W

H29.7.24~

材料(4人分)

- ・うなぎ(かば焼き)・・・・・・・・ 2枚
 - ・ご飯・・・・・・・・・・・・・・・・ 丼4杯分
 - ・7プレミアム きざみのり・・・・・ 適量
 - ・7プレミアム 香りが贅沢な本わさび・・ 適量
 - ・大葉、粉山椒・・・・・・・・・・・・ 各適量
- <だし汁>
- ・キッコーマン 本つゆ 香り白だし・・ 200ml
 - ・水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1200ml

作り方

- ① うなぎは1cm幅に切ります。大葉は千切りにします。
- ② せいろ(または大皿)にご飯を入れ、そのうえにうなぎを並べます。
- ③ ②を軽く混ぜて器に盛り、1杯目はそのままいただきます。お好みで粉山椒をふっていただきます。
- ④ 2杯目は、きざみのり、大葉、わさびを添えて、3杯目は温めただし汁をかけていただきます。

POINT お好みでごまをふりかけてもおいしくいただけます。



22W H29.7.24~



土用 5日 ステーキライス

メイン食材 **牛ステーキ肉**
調理時間 約20分
1人あたり 784kcal

22W

H29.7.24~

材料(2人分)

- ・牛ステーキ肉・・・・・・・・・・・・ 180g
 - ・エバラ 黄金の味・・・・・・・・・・ 大さじ3
 - ・オリーブオイル・・・・・・・・・・ 適量
 - ・ガーリックチップ・・・・・・・・・・ お好みで
 - ・小ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ お好みで
- <ガーリックライス>
- ・ご飯・・・・・・・・・・・・・・ 茶碗2杯分(約400g)
 - ・にんにく・・・・・・・・・・・・・・ 2片
 - ・エバラ 黄金の味・・・・・・・・・・ 大さじ2
 - ・バター・・・・・・・・・・・・・・ 10g
 - ・7プレミアム 味付塩こしょう・・ 少々

作り方

- <ガーリックライス>
- にんにくはみじん切りにします。フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたらご飯を加えて軽く炒め、黄金の味と塩こしょうで味付けをします。
- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、肉を両面焼き、一口大に切ります。肉を取り出したフライパンに、黄金の味を加えて軽く煮立たせソースを作ります。
 - ② 皿に<ガーリックライス>を盛り、①の肉をのせ、①で作ったソースをかけて出来上がりです。お好みでガーリックチップと小ねぎをのせていただきます。

POINT 肉は焼く前(目安:30分程度)に冷蔵庫から出し、常温にしてから焼くと、焼きムラがなくなります。



22W H29.7.24~



イタリアンたこ焼き

メイン食材 **たこ**
調理時間 約30分
1人あたり 481kcal

22W

H29.7.24~

材料(4人分)

- ・たこ足(ゆで)・・・・・・・・・・・・ 2本(120g)
 - ・ミニトマト・・・・・・・・・・・・・・ 6個
 - ・チーズ・・・・・・・・・・・・・・ 50g
 - ・7プレミアム たこ焼粉・・・・・・・・ 120g
 - ・卵・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個
 - ・水・・・・・・・・・・・・・・・・・ 360ml
- ・バジル(ドライ)・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
 - ・塩、コショウ・・・・・・・・・・・・ 各少々
 - ・味の素 ピュアセレクトマヨネーズ・・ 大さじ6
 - ・7プレミアム トマトケチャップ・・ 大さじ4
 - ・粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
 - ・オリーブオイル・・・・・・・・・・・・ 大さじ3

作り方

- ① たこは7~8mm角に切り、ミニトマトは1/4に切ります。チーズは、1cm程の角切りにします。
- ② ボウルにたこ焼粉と卵、水を入れ、泡立て器でダマがなくなるまで混ぜます。そこにバジル、塩、コショウを加えて混ぜます。
- ③ たこ焼き器を熱してオリーブオイルをひき、②を流し込み、①を入れます。
- ④ 周りが固まってきたら、竹串などであふれている生地を集めながら裏返し、回転させながら丸く焼きあげます。
- ⑤ 焼きあがったら皿に移し、マヨネーズ、ケチャップ、粉チーズをかけます。

POINT ・③でオリーブオイルを多めに入れると、カリッとした仕上がりになります。
・生地は穴からあふれるくらい入れると、丸く仕上がります。



22W H29.7.24~