



トマトと枝豆のサラダ

メイン食材 **トマト**
調理時間 約 15分
1人あたり 22 kcal

23W

H29.7.31~

材料(2人分)

- ・トマト・・・・・・・・・・ 1個
- ・枝豆・・・・・・・・・・ 10さや
- ・大葉・・・・・・・・・・ 3枚
- ・すりごま・・・・・・・・ 適量
- ・キユーピー ノンオイルごまと香味野菜
または アプレミアム ノンオイル青じそ
・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① トマトは一口大に切ります。枝豆は塩茹でし、さやから取り出しておきます。大葉は千切りにします。
- ② ボウルに①、すりごま、ドレッシングを加えてさっと和え、器に盛り付けます。

POINT 冷蔵庫で冷やすと味がなじんで、さらにおいしくいただけます。



23W H29.7.31~



サーモンのレモンホイル焼き

メイン食材 **サーモン**
調理時間 約 15分
1人あたり 172 kcal

23W

H29.7.31~

材料(2人分)

- ・アプレミアムフレッシュ
アトランティックサーモン・・・ 2切れ
- ・アスパラガス・・・・・・・・ 4本
- ・レモン・・・・・・・・・・ 適量
- ・白ワイン・・・・・・・・ 大さじ1
- ・水・・・・・・・・・・ 200ml
- ・アプレミアム 味付けぼんず
または キッコーマン
減塩しょうゆ 味わいリッチ・・・ 適量
- ・塩、ブラックペッパー・・・・ 各適量
- ・ローズマリー・・・・・・・・ お好みで

作り方

- ① アスパラガスはピーラーで下半分の皮をむき縦半分に切ります。レモンは薄切りにします。
- ② 大きめのアルミホイルに、アスパラガスとサーモンをのせ、塩、ブラックペッパーをふります。レモン、ローズマリー(お好みで)をのせ、白ワインをふりかけて、口が開かないようにアルミホイルで包みます。
- ③ フライパンに②をのせ、フライパンのふちから水を加えて中火で6分程蒸し焼きにします。
- ④ 器に盛り付けアルミホイルを開き、お好みでぼんず、または、しょうゆをかけていただきます。

POINT オープントースターで作るときは、アルミホイルに包んだまま10分程加熱してください。



23W H29.7.31~



レンジで作る! 豆苗ともやし肉巻き

メイン食材 **豚切落とし肉**
調理時間 約 20分
1人あたり 323 kcal

23W

H29.7.31~

材料(4人分)

- ・豚切落とし肉・・・・・・・・ 400g
- ・もやし・・・・・・・・・・ 1袋
- ・豆苗・・・・・・・・・・ 1株
- ・アプレミアム 和風おろしのたれ
または エバラ おろしのたれ・・・ 適量

作り方

- ① 豆苗は根を切り落とし、半分に切ります。もやしは洗って水気を切っておきます。
- ② 豚肉をまな板のうえに広げて並べ、肉の手前に豆苗ともやしを盛り、巻きます。
- ③ 皿に②を並べ、ラップをして、電子レンジ(600W)で7分程加熱します。豚肉に火が通っていない場合は、再度加熱してください。
- ④ 豚肉に完全に火が通ったら、おろしのたれをかけます。

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。



23W H29.7.31~



桃のシュワツとカルピス®

メイン食材 **桃**
調理時間 約 5分
1人あたり 62 kcal

23W

H29.7.31~

材料(2人分)

- ・桃・・・・・・・・・・ 1個
- ・アサヒ飲料 カルピス®・・・・ 50ml
- ・アプレミアム 炭酸水・・・・ 200ml
- ・ミント・・・・・・・・・・ お好みで

作り方

- ① 桃は一口大に切ります。
- ② グラスに氷を入れ、カルピス®と炭酸水を注ぎます。
- ③ 桃を入れてマドラーで軽く混ぜ、お好みでミントをのせます。

POINT 甘いのが好きな方は、お好みでカルピス®を追加してください。



23W H29.7.31~