



メイン食材
**7プレミアム
筑前煮用水煮**

調理時間 約30分
1人あたり 244kcal

減塩お煮しめ

24W

H29.8.7~

材料(3~4人分)

- ・7プレミアム 筑前煮用水煮.....1袋
- ・しいたけ.....2枚
- ・鶏もも肉.....1枚
- ・サラダ油.....大さじ1
- ・きぬさや.....適量
- <A>
- ・キッコーマン 減塩しょうゆ味わいリッチ.....大さじ1
- ・キッコーマン マンジョウ 米麹こだわり仕込み本みりん.....大さじ4
- ・7プレミアム 白だし.....大さじ1
- ・水.....300ml

作り方

- ① 筑前煮用水煮は軽く水で洗い、しいたけは食べやすい大きさに切り、鶏肉は一口大に切ります。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉を炒めます。色が変わってきたら筑前煮用水煮、しいたけを入れ炒め合わせます。
- ③ <A>を加えて煮立て、アクを取り、落としふたをして中火で10分程煮ます。落としふたを外して煮汁が少し残る程度まで煮からめます。
- ④ 器に盛り付け、茹でて斜め半分に切ったきぬさやを散らします。

POINT

こんにゃくやお好みの食材を加えてもおいしくいただけます。



24W H29.8.7~



メイン食材
明太子

調理時間 約15分
1人あたり 303kcal

タラモクリームの野菜ディップ

24W

H29.8.7~

材料(2人分)

- ・明太子.....50g
- ・じゃがいも.....1/2個
- ・にんじん.....1/2本
- ・きゅうり.....1本
- ・セロリ.....1/2本
- ・レタス.....2枚
- ・ミニトマト.....4個
- ・フランスパン.....お好みで
- <A>
- ・味の素 ピュアセレクトマヨネーズ.....大さじ4
- ・味の素.....少々

作り方

- ① 明太子は、薄皮を除いてほぐします。にんじん、きゅうり、セロリはスティック状に切ります。レタスは食べやすい大きさにちぎります。
- ② じゃがいもは皮をむいて、ラップに包んで電子レンジ(600W)で4~5分加熱します。熱いうちに万能こしなどで裏ごします。
- ③ ボウルに明太子、じゃがいもを混ぜ合わせ、<A>を加えてさらに混ぜ合わせます。
- ④ 器に③のタラモクリームを盛り付け、にんじん、きゅうり、セロリ、レタス、ミニトマトを添えます。お好みで薄く切ったフランスパンを添えていただきます。

POINT

タラモクリームはじゃがいもを熱いうちに裏ごし、明太子、調味料を加えてすぐに混ぜ合わせてください。



24W H29.8.7~



メイン食材
牛焼肉

調理時間 約60分
1人あたり 654kcal

山盛り焼肉丼

24W

H29.8.7~

材料(4人分)

- ・牛焼肉.....400g
- ・米.....2合
- ・卵黄.....2個分
- ・玉ねぎ.....1/4個
- ・コーン.....75g
- ・エバラ 黄金の味.....大さじ5(ご飯炊込み用)
- ・エバラ 黄金の味.....大さじ5(味付け用)
- ・7プレミアム 味付塩こしょう.....適量
- ・サニーレタス.....お好みで

作り方

- ① 米は洗ってざるにあげます。玉ねぎはみじん切りにします。
- ② 炊飯器に①と黄金の味(大さじ5)を入れて、2合の目盛まで水を入れてひと混ぜし、玉ねぎとコーンを広げてのせて炊飯します。
- ③ フライパンに油を熱し、塩こしょうをした牛肉を焼き、黄金の味(大さじ5)でからめながら焼きます。
- ④ ②を山の形になるように皿に盛り、ご飯を覆うように③を盛り付け、中央に卵黄をのせます。お好みでサニーレタスを添えていただきます。

POINT

ご飯を縦長に高く盛ってから、肉を下から上に貼り付けるように並べていくと、山の形に盛り付けられます。



24W H29.8.7~



メイン食材
えび

調理時間 約20分
1人あたり 318kcal

カンタンえびマヨ

24W

H29.8.7~

材料(4人分)

- ・むきえび.....350g
- ・片栗粉.....大さじ1・1/2
- ・酒.....小さじ1
- <A>
- ・味の素 ピュアセレクト マヨネーズ.....大さじ3
- ・7プレミアム トマトケチャップ.....大さじ1
- ・はちみつ.....大さじ1/2
- ・サラダ油.....大さじ4
- ・グリーンリーフ.....4枚

作り方

- ① えびは背ワタを取り、片栗粉大さじ1/2(分量外)をまぶしてよくもみ、水洗いして水気をふき取ります。酒で下味をつけて水気を切り、片栗粉大さじ1・1/2をまぶします。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて両面焼き、火を通します。
- ③ ボウルに<A>を入れて混ぜ合わせ、②を加えて和えます。器にグリーンリーフを敷き、③を盛ります。

POINT

えびは、片栗粉をまぶして洗うことにより汚れが取れ、臭いも抑えられます。下味に味の素を加えるのもおすすめです。



24W H29.8.7~