



メイン食材
きのこ
調理時間 約10分
1人あたり 245kcal

きのこの温サラダ

27W

材料(2人分)

- ・エリンギ・・・・・・・・・・ 1パック
- ・まいたけ・・・・・・・・・・ 1/2パック
- ・しめじ・・・・・・・・・・ 1/2パック
- ・レタス・・・・・・・・・・ 2枚
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1/4個
- ・ベーコン・・・・・・・・・・ 2枚
- ・キューピー ノンオイル和風ごま 大さじ2
- ・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2
- ・パセリ・・・・・・・・・・ 少々

作り方

- ① エリンギは薄切り、まいたけは手で食べやすい大きさに裂きます。しめじは石づきを切ってほぐします。ベーコンは5mm幅に切ります。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をしっかり切っておきます。
- ③ フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ、①を炒めます。
- ④ 皿にレタスと②を敷き、そのうえに③を盛り付けてドレッシングをかけ、パセリを散らします。

POINT

玉ねぎ、レタスの水気をしっかり切ると、シャキシャキ食感をより楽しむことができます。



27W H29.8.28~



メイン食材
さんま
調理時間 約30分
1人あたり 564kcal

土鍋で! さんまの炊き込みごはん

27W

材料(4人分)

- ・さんま・・・・・・・・・・ 2尾
- ・米・・・・・・・・・・ 3合
- ・しめじ・・・・・・・・・・ 1パック
- ・キッコーマン いつでも新鮮
しぼりたて生しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- <A>
・7プレミアム 白だし・・・・・・・・ 100ml
- ・水・・・・・・・・・・ 500ml
- ・万能ねぎ・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① さんまは頭と尾を切り落とし内臓を取り出して水洗いし、両面に5mm間隔で切り込みを入れます。しめじは小房に分け、万能ねぎは小口切りにします。
- ② さんまの両面を香ばしく焼き、仕上げに生しょうゆを塗って焼きあげます。
- ③ 土鍋に米と<A>を入れ、②としめじをのせます。ふたをして沸騰するまで強火、沸騰したら弱火にして13~15分火にかけ、15分蒸らします。
- ④ さんまを取り出し骨を除き、身をご飯にもどして混ぜ合わせ、万能ねぎを散らします。

POINT

さんまの小骨にはご注意ください。さんまに塗るしょうゆは、減塩しょうゆでもおいしくいただけます。



27W H29.8.28~



メイン食材
牛切落とし肉
調理時間 約15分
1人あたり 267kcal

牛肉のしぐれ煮

27W

材料(2人分)

- ・牛切落とし肉・・・・・・・・ 200g
- ・ごぼう・・・・・・・・・・ 1/2本
- ・しょうが・・・・・・・・・・ 1片分
- <A>
・キッコーマン
減塩しょうゆ 味わいリッチ・・ 大さじ3
- ・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3
- ・砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・酒・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・水・・・・・・・・・・ 100ml
- ・7プレミアム
鉄釜焙煎白いりごま・・・・ お好みで

作り方

- ① 牛肉は小さめに切ります。ごぼうの皮をむきスライスして水にさらします。しょうがは千切りにします。
- ② 鍋に<A>を煮立て、ごぼう、しょうが、牛肉を加え、菜箸で牛肉をほぐします。
- ③ 煮立ったらアクを取り除き、火を弱めの中火にします。落としづたをし、汁気が完全なくなるまで煮つめます。お好みでごまをかけていただきます。

POINT

ごぼうの代わりに玉ねぎやきのこを入れてもおいしくいただけます。



27W H29.8.28~



メイン食材
豚焼肉
調理時間 約10分
1人あたり 423kcal

簡単サムギョプサル風

27W

材料(2人分)

- ・豚焼肉・・・・・・・・・・ 200g
- ・キムチ・・・・・・・・・・ 50g
- ・サンチュ・・・・・・・・・・ 適量
- ・大葉・・・・・・・・・・ 適量
- ・春菊・・・・・・・・・・ 適量
- <ねぎ塩だれ>
・味の素 丸鶏がらスープ・・・・ 小さじ2
- ・ねぎ・・・・・・・・・・ 1本
- ・7プレミアム 純正ごま油・・・・ 大さじ2
- ・7プレミアム
本鉢仕上白すりごま・・・・ 大さじ4

作り方

- ① ねぎはみじん切りにし、<ねぎ塩だれ>の材料を混ぜ合わせます。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を入れ、キッチンペーパーで、出てきた脂をふき取りながらこんがり焼きます。
- ③ サンチュ、大葉などのうえに豚肉、キムチ、春菊、<ねぎ塩だれ>をのせて巻きます。

POINT

・豚肉を焼くときには、出てくる脂をごまめにキッチンペーパーでふき取ると、こんがり仕上がります。
・お好みの野菜を加えて、お召上がりください。



27W H29.8.28~