



メイン食材  
**トマト**  
調理時間 約 10分  
1人あたり 206kcal

## トマトとほうれん草の和えサラダ

28W

H29.9.4~

### 材料(2人分)

- ・トマト・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個
- ・ほうれん草・・・・・・・・・・・・・ 1束
- ・アプレミアム
- ・シーチキンLフレーク・・・・・・・・ 1缶
- ・<ドレッシング>
- ・ミツカン 味ぽん®・・・・・・・・ 大さじ1
- ・アプレミアム
- ・エクストラバージンオリーブオイル
- ・・・・・・・・ 小さじ2
- ・おろしにんにく・・・・・・・・・・ 少々
- ・粗挽き黒コショウ・・・・・・・・ 少々

### 作り方

- ① ほうれん草はさっと茹でて水気を切り、3cm長さに切って、再度水気を切ります。トマトは一口大に切り、ツナ缶は汁気を切ってほぐします。
- ② <ドレッシング>を混ぜ合わせます。
- ③ ①と②を和えて、皿に盛ります。

POINT よく冷やしてお召上がりください。



28W H29.9.4~



日-の55から  
ひきだし  
クッキーがポイント  
の  
香ばしレシピ

メイン食材  
**さんま**  
調理時間 約 20分  
1人あたり 327kcal

## さんまの甘酢がらめ

28W

H29.9.4~

### 材料(4人分)

- ・さんま(三枚おろし)・・・・・・・・ 3尾
- ・片栗粉・・・・・・・・・・・・・・ 適量
- ・万能ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 3本
- ・キッコーマン
- ・減塩しょうゆ 味わいリッチ・・ 大さじ2
- ・アプレミアム まろやか穀物酢・・ 大さじ2
- ・水・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- <A>
- ・カゴメ
- ・トマトケチャップ(500g)・・・・・ 大さじ3
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2

### 作り方

- ① さんまは食べやすい大きさに切り、塩(分量外)をふってしばらく置きます。水気をふき、片栗粉をまぶしてから、170℃の油で5分程揚げます。
- ② フライパンに<A>を入れて煮立たせ、揚げたさんまを加えて、とろりとするまで煮絡めます。
- ③ 皿に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らします。

POINT さんまは、塩をふって水分をふくことで臭みが抑えられます。



28W H29.9.4~



メイン食材  
**豚薄切り肉**  
調理時間 約 30分  
1人あたり 855kcal

## シチューオンライス 豚肉のクリーム煮

28W

H29.9.4~

### 材料(4皿分)

- ・豚薄切り肉・・・・・・・・・・・・ 400g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・ 小1個(150g)
- ・ぶなしめじ・・・・・・・・ 1/2パック(50g)
- ・ブロッコリー・・・・・・・・ 1/2株(125g)
- ・シチューオンライス チキンフリカッセ風
- (鶏肉のクリーム煮)ソース・・ 1/2箱(80g)
- ・サラダ油・・・・・・・・ 大さじ1
- ・水・・・・・・・・・・・・・・・・・ 400ml
- ・牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・ 150ml
- ・パセリ(ドライ)・・・・・・・・・・ 少々
- <ターメリックライス>
- ・ターメリック・・・・・・・・ ひとつまみ
- ・油・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・米・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3合

### 作り方

- <ターメリックライス>  
米を研ぎ、ターメリックと油を混ぜて、炊飯します。
- ① 豚肉、玉ねぎは一口大に切ります。ぶなしめじは石づきを切って小房に分けておき、ブロッコリーは小房に分け茹でておきます。
  - ② 厚手の鍋に油を熱し、豚肉をよく炒めます。玉ねぎとぶなしめじを加えしんなりするまで焦がさないように炒めます。
  - ③ 水を加え、沸騰したらアクを取り、具材に火が通るまで時々混ぜながら、弱火~中火で10分程煮込みます。
  - ④ いったん火を止めてルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで時々かき混ぜながら、5分程煮込みます。牛乳を入れてさらに5分程煮込みます。ブロッコリーを加え、ひと煮立ちさせます。
  - ⑤ 皿に<ターメリックライス>と④を盛り付け、パセリをふります。

POINT 豚肉を炒める際は、少しきつね色になるまで炒めると、より香ばしいおいしさが楽しめます。余分な油はふき取ってください。ご飯に合うように、しっかりとした味ととろみをつけています。味が濃いと感じられる際は、水や牛乳で調整してください。



28W H29.9.4~



メイン食材  
**梨**  
調理時間 約 5分  
1人あたり 113kcal

## 梨のビネガーウォーター

28W

H29.9.4~

### 材料(2人分)

- ・梨・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個
- ・ぶどう・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6粒
- ・レモン(スライス)・・・・・・・・ 4枚分
- ・アプレミアム リンゴ酢
- または ミツカン リンゴ酢・・ 大さじ2
- ・アプレミアム 純粋はちみつ・・ 大さじ2
- ・水・・・・・・・・・・・・・・・・・ 450ml
- ・ミント・・・・・・・・・・・・・・・・・ お好みで

### 作り方

- ① リンゴ酢、はちみつ、水を容器に入れて、よく溶かします。
- ② 梨は皮をむいて3cm程の角切りにします。ぶどうはよく洗って半分に切り、レモンはよく洗って2mm程の輪切りにします。
- ③ ②とミント(お好みで)を①に入れて、3~4時間冷蔵庫で漬けます。

POINT 漬け終わった果物は、ヨーグルトに入れたり、スムージーにしてくださいとおいしくいただけます。



28W H29.9.4~