



メイン食材
かぼちゃ
調理時間 約 20分
1人あたり 248kcal

かぼちゃの千切りサラダ

29W

H29.9.11~

材料(2人分)

- ・かぼちゃ・・・・・・・・ 1/8個(180g)
- ・玉ねぎ・・・・・・・・ 1/4個(50g)
- ・水菜・・・・・・・・ 50g
- ・ベーコン・・・・・・・・ 2枚(40g)
- ・7プレミアムシーザーサラダドレッシング または キューピー シーザーサラダドレッシング ・・・・ 適量

作り方

- ① 水菜は5cm長さに切ります。玉ねぎは繊維に直角に薄切りにし、水にさらして水気を切ります。かぼちゃはワタと種を取り、薄切りにしたものをせん切りにし、さっと湯通しして冷ましておきます。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、カリッとなるまでフライパンで焼きます。
- ③ 皿に水菜を敷き、玉ねぎ、かぼちゃを盛り付け、②を散らし、ドレッシングをかけます。

POINT

かぼちゃはワタと種を取ってから、ラップでふんわり包んで電子レンジで加熱しておく、切りやすくなります。※加熱後はラップ内が熱いのでご注意ください。



29W H29.9.11~



メイン食材
かつおのたたき
調理時間 約 15分
1人あたり 161kcal

かつおの刻み野菜のせ

29W

H29.9.11~

材料(4人分)

- ・かつおのたたき・・・・・・・・ 1さく
- ・玉ねぎ・・・・・・・・ 1/2個
- ・トマト・・・・・・・・ 1/2個
- ・大葉・・・・・・・・ 5枚
- <ドレッシング>
- ・ミツカン 味ぽん®・・・・・・・・ 大さじ3
- ・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1
- ・おろしにんにく・・・・・・・・ 少々
- ・粗挽き黒コショウ・・・・・・・・ 少々

作り方

- ① かつおのたたきはそぎ切りにします。
- ② 玉ねぎ、大葉はみじん切りにして、水にさらし水気を切ります。トマトはみじん切りにします。
- ③ ②と<ドレッシング>を混ぜ合わせます。
- ④ ①を皿に盛り、③をかけます。

POINT

よく冷やしてお召し上がりください。



29W H29.9.11~



メイン食材
豚ひき肉
調理時間 約 15分
1人あたり 614kcal

カンタン! ガパオ風ライス

29W

H29.9.11~

材料(1人分)

- ・豚ひき肉・・・・・・・・ 100g
- ・ピーマン・・・・・・・・ 1個
- <A>
- ・にんにく(すりおろし)・・・・ 少々
- ・赤唐辛子(輪切り)・・・・ 1/2本分
-
- ・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1
- ・Cook Do® オイスターソース・・ 小さじ1
- ・卵・・・・・・・・ 1個
- ・7プレミアム 純正ごま油・・・・ 小さじ3
- ・ご飯・・・・・・・・ 茶碗1杯分(140g)

作り方

- ① ピーマンは細切りにします。
- ② フライパンにごま油(小さじ2)を熱し、豚ひき肉、<A>を入れてほぐしながらしっかり炒めます。肉の色が変わったら、、①を加えて炒めます。
- ③ 別のフライパンにごま油(小さじ1)を熱し、お好みのかたさの目玉焼きを作ります。
- ④ 器にご飯を盛り、②をかけ、③のをせます。

POINT

・豚ひき肉を炒めるときはしっかり炒めましょう。
・目玉焼きはふたをせずに弱火で焼くと、黄身がキレイな色で仕上がります。



29W H29.9.11~



メイン食材
おでん種
調理時間 約 60分
1人あたり 387kcal

巻き巻き串おでん

29W

H29.9.11~

材料(4人分)

- ・大根・・・・・・・・ 200g
- ・板こんにゃく・・・・・・・・ 1/2枚
- ・さつま揚げ・・・・・・・・ 2枚
- ・がんもどき・・・・・・・・ 4個
- ・ちくわ・・・・・・・・ 1本
- ・レタス・・・・・・・・ 1/4個
- ・ブロッコリー・・・・・・・・ 1/2個
- ・玉ねぎ・・・・・・・・ 1/2個
- ・ウィンナー・・・・・・・・ 4本
- ・ミニトマト・・・・・・・・ 8個
- ・ベーコン・・・・・・・・ 4枚
- ・うずら卵(水煮)・・・・・・・・ 8個
- ・鶏もも肉・・・・・・・・ 120g
- ・ミツカン プロが使う味®白だし・・ 90ml
- ・水・・・・・・・・ 1000ml
- ・7プレミアム 練りからし・・・・ お好みで

作り方

- ① うずら卵(水煮)とブロッコリー、ミニトマトにベーコンを巻いたもの、ウィンナーにレタスを巻いて半分に切ったもの、玉ねぎと鶏もも肉、それぞれを串に刺します。
- ② 大根は3cm厚さの半月切り、板こんにゃくは三角に切り、下茹でします。ちくわ、さつま揚げ、がんもどきは食べやすい大きさに切ります。
- ③ 白だしと水を含ませて煮立てたところに、大根、板こんにゃくを入れて30分煮込みます。続いて①、ちくわ、さつま揚げ、がんもどきを入れて15分程煮込みます。お好みでからしをつけていただきます。

POINT

おでん種は煮えにくい物から入ると、煮崩れせずに仕上がります。



29W H29.9.11~