



メイン食材
キャベツ
調理時間 約5分
1人あたり 136kcal

キャベツとウインナーのマスタードサラダ

30W

H29.9.18~

材料(2人分)

- ・キャベツ・・・・・・・・・・ 2枚(120g)
 - ・黄パプリカ・・・・・・・・ 1/4個(40g)
 - ・ウインナー・・・・・・・・ 2本(40g)
- <A>
- ・キューピー
フレンチドレッシング(セパレート)
・・・・・・・・大さじ2
 - ・キューピー あらびきマスタード
・・・・・・・・小さじ2

作り方

- ① キャベツは一口大に切り、黄パプリカは長さ半分の細切りにします。ウインナーは斜め切りにします。
- ② 熱湯で①をさっと茹でて水気を切り、粗熱をとります。
- ③ 器に②を盛り付け、食べる直前に、混ぜ合わせた<A>をかけます。

POINT マスタードの量は好みで調節してください。



30W H29.9.18~



メイン食材
まぐろ
調理時間 約20分
1人あたり 270kcal

韓国風まぐろの葉包みご飯

30W

H29.9.18~

材料(4人分)

- ・まぐろ(赤身)・・・・・・・・ 200g
 - ・サンチュ・・・・・・・・ 12枚
 - ・ご飯・・・・・・・・ 500g
 - ・万能ねぎ・・・・・・・・ 少々
 - ・韓国のみ・・・・・・・・ お好みで
- <A>
- ・7プレミアム 純正ごま油・・・・ 大さじ1
 - ・白ごま・・・・・・・・ 大さじ2
 - ・塩・・・・・・・・ 少々
-
- ・キッコーマン
減塩しょうゆ 味わいリッチ・・・・ 大さじ2
 - ・7プレミアム 純正ごま油・・・・ 大さじ1
 - ・味の素 CookDo® Korea コチュジャン・・ 小さじ1
 - ・砂糖・・・・・・・・ 小さじ1
 - ・おろししょうが・・・・・・・・ 少々
 - ・おろしにんにく・・・・・・・・ 少々

作り方

- ① まぐろは1cm程の角切りにします。
- ② を混ぜ合わせ、まぐろを漬込みます。
- ③ 温かいご飯に<A>を混ぜます。
- ④ サンチュに韓国のみ(お好みで)、③、②のをせ、万能ねぎをのせていただきます。

POINT まぐろ(赤身)をに漬込まずに、ドレッシングとしてかけてもおいしくいただけます。



30W H29.9.18~



メイン食材
牛切落とし肉
調理時間 約30分
1人あたり 767kcal

さっぱりすき焼

30W

H29.9.18~

材料(4人分)

- ・牛切落とし肉・・・・・・・・ 500g
 - ・白菜・・・・・・・・ 1/6株
 - ・水菜・・・・・・・・ 1束
 - ・長ねぎ・・・・・・・・ 2本
 - ・えのきたけ・・・・・・・・ 1袋
 - ・焼き豆腐・・・・・・・・ 1丁
 - ・しらたき・・・・・・・・ 1袋
 - ・7プレミアム すき焼のたれ
または エバラ すき焼のたれ・・・・ 適量
 - ・牛脂・・・・・・・・ 適量
- <薬味>
- ・大根・・・・・・・・ 1/3本
 - ・トマト・・・・・・・・ 大1個
 - ・かいわれ大根・・・・・・・・ 1パック
 - ・大葉・・・・・・・・ 10枚

作り方

- ① 水菜、長ねぎは4~5cmの長さに、白菜はそぎ切りに、えのきたけは石づきを切りほぐし、焼き豆腐は水切りして食べやすい大きさに切ります。
- ② 大根は皮をむいておろし、トマトは1cm角に、かいわれ大根は茎を落としてほぐし、大葉は千切りにします。
- ③ 鉄鍋に牛脂をひき、すき焼のたれを少量ずつからめながら牛肉を焼きます。
- ④ ①としらたきを加え、火が通ったら、お好みの<薬味>と一緒にお召し上がりください。

POINT 牛脂を使って牛肉を焼くことで、よりコクのある味わいになります。



30W H29.9.18~



メイン食材
鶏もも肉
調理時間 15分
1人あたり 315kcal

きのこたっぷり鶏肉のトマト煮

30W

H29.9.18~

材料(4人分)

- ・鶏もも肉・・・・・・・・ 350~400g
- ・エリンギ・・・・・・・・ 1パック(100g)
- ・しめじ・・・・・・・・ 1パック(100g)
- ・カゴメ 基本のトマトソース・・ 1缶(295g)
- ・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
- ・7プレミアム 味付塩こしょう・・・・ 少々
- ・パセリ(ドライ)・・・・・・・・ お好みで

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふります。エリンギは一口大に切り、しめじは石づきを切って小房に分けます。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を両面色よく焼き、エリンギ、しめじを加えて炒め合わせます。余分な脂はキッチンペーパーなどでふき取ります。
- ③ トマトソースを加え、沸騰したら弱火で10分程煮込み、塩こしょうで味を調えます。お好みでパセリをかけていただきます。

POINT 鶏肉から脂が出るので、トマトソースを入れる前に余分な脂をふき取りましょう。



30W H29.9.18~