



メイン食材
じゃがいも
調理時間 約15分
1人あたり 279kcal

じゃがいもとツナのタルタルサラダ

31W

材料(2人分)

- じゃがいも..... 2個(220g)
- 玉ねぎ..... 1/4個(50g)
- ゆで卵..... 1個(50g)
- ・アプレミアム シーチキンLフレーク... 1/2缶(35g)
- ・キューピー マヨネーズ..... 大さじ2
- ・塩..... 少々
- ・パセリ..... 適量

作り方

- じゃがいもは洗った後、ぬれたまま乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んで、電子レンジ(500W)で6分30秒程加熱し、皮をむいて、厚さ1cmの輪切りにします。
- 玉ねぎは薄切りにし、塩でもみ、水で洗って水気を切り、汁気を切ったツナと和えます。
- ポウルにゆで卵を入れてフォークなどでつぶし、マヨネーズを加えて和え、塩で味を調えます。
- 皿に①、②の順に盛り付け、③をかけ、みじん切りにしたパセリを散らします。

POINT

・電子レンジの加熱時間は様子を見ながら調節するようにしましょう。
・お好みで、全体を和えてからお召し上がりください。



31W H29.9.25~



メイン食材
いか
調理時間 約35分
1人あたり 305kcal

いかとオリーブのトマト煮

31W

材料(4人分)

- するめいか(大)..... 2杯
- 玉ねぎ..... 100g
- ・にんにく..... 1片
- ・デルモンテ 完熟カットトマト..... 1/2パック(約200g)
- ・白ワイン..... 100ml
- ・黒オリーブ..... 8個
- ・キッコーマン 減塩しょうゆ 味わいリッチ・小さじ1
- ・アプレミアム エクストラバージン オリーブオイル..... 大さじ2
- ・イタリアンパセリ..... 適量

作り方

- いかはワタを取って皮をむき、洗って水気をふいて、食べやすい大きさに切ります。玉ねぎとパセリはみじん切りにします。
- 鍋にオリーブオイルとにんにくを丸ごと入れて弱火にかけ、じっくり炒めます。香りが出てきたら取り出して、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒めます。
- いかを加え色が白く変わったら、白ワインを入れてほぼ水気がなくなるまで炒めます。カットトマト、しょうゆ、黒オリーブを加えて15分煮ます。
- ③を皿に盛り付けて、イタリアンパセリをふります。

POINT

いかをきれいに洗っておくとおいしくいただけます。



31W H29.9.25~



メイン食材
牛薄切り肉
調理時間 約50分
1人あたり 431kcal

ビーフシチュー

31W

材料(4人分)

- 牛薄切り肉..... 300g
- 玉ねぎ..... 中1個(250g)
- じゃがいも..... 中1個(150g)
- ・にんじん..... 中1/2本(100g)
- ・トマト..... 中1/2個(75g)
- ・ブロッコリー..... 1/2株(125g)
- ・にんにく..... 1片
- ・ローリエ..... 1枚
- ・ハウス ビストロシェフビーフシチュー... 1/2箱(85g)
- ・アプレミアム エクストラバージン オリーブオイル..... 大さじ1・1/2
- ・赤ワイン..... 100ml
- ・水..... 550ml
- ・塩、コショウ..... 各適量

作り方

- 牛肉は食べやすい大きさに切り、塩、コショウをします。玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは一口大に切ります。トマトは湯むきして種を取り角切りにします。ブロッコリーは小房に分けて茹でます。にんにくは薄切りにします。
- フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱し、牛肉を入れ、焼き色がつくまでさっと炒めて鍋に移します。
- フライパンにオリーブオイル(大さじ1/2)を加え、玉ねぎ、にんじん、にんにくを炒めて鍋に移します。
- 鍋にトマト、赤ワイン、水、2つに折ったローリエを加え、沸騰したらアクを取り、牛肉がやわらかくなるまで弱火~中火で10分程煮込みます。じゃがいもを加え、さらに10分煮込みます。
- 火を止め、ルウを割り入れて溶かし、弱火でとろみがつくまで10分程煮込み、ブロッコリーを加えます。

POINT

お好みでバターライス(温かいご飯にバター適量を混ぜる)と一緒に召し上がりください。



31W H29.9.25~



メイン食材
しめじ
調理時間 約15分
1人あたり 188kcal

きのこのあんかけ豆腐

31W

材料(4人分)

- ホクト プナシメジ..... 100g
- ・ブナビー..... 100g
- ・鶏ひき肉..... 100g
- ・卵..... 2個
- ・絹ごし豆腐..... 1丁
- ・塩、コショウ..... 各少々
- ・万能ねぎ..... 5.6本
- ・片栗粉..... 大さじ1
- ・水..... 大さじ2
- <A> ・アプレミアム 味付けぼんず または ミツカン 味ぼん®..... 大さじ4
- ・砂糖..... 大さじ2
- ・おろししょうが..... 少々
- ・水..... 200ml

作り方

- ブナシメジ、ブナビーは石づきを切って小房に分けます。ブナシメジは粗みじん切りにします。万能ねぎは小口切りにします。
- 片栗粉に、水(大さじ2)を混ぜ合わせ、水溶性片栗粉を作ります。
- ポウルに豆腐を入れて泡だて器でクリーム状にしたら、卵、塩、コショウを入れて混ぜます。
- ③にブナビー、鶏ひき肉を入れてヘラでよく混ぜたら、耐熱皿に入れてふんわりラップをします。電子レンジ(600w)で8~10分加熱します。
- 小鍋にブナシメジ、<A>を入れて火にかけ2分程煮たら、②でとろみをつけます。
- ④のうえに⑤をかけて、万能ねぎを散らします。

POINT

電子レンジの加熱時間は様子を見ながら調節するようにしましょう。



31W H29.9.25~