



メイン食材
さといも
調理時間 約 20分
1人あたり 153kcal

さといもの七味マヨサラダ

32W

材料(4人分)

- ・さといも・・・・・・・・・・ 4個(240g)
- ・水菜・・・・・・・・・・ 1/4束(50g)
- ・干し桜えび・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ・プレミアム マヨネーズ または味の素 ピュアセレクト®マヨネーズ・・・・・・・・ 大さじ4
- ・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
- ・塩・・・・・・・・・・ 少々
- ・七味唐辛子・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① さといもは皮をむいて2cm角に切り、塩(分量外)をまぶして洗います。ぬめりを取って、鍋に入れ、ひたひたの水を加えて茹でます。やわらかくなったらざるに上げて水気を切ります。水菜は4cm長さに切ります。
- ② ボウルに①のさといもを入れ、塩を加えてフォークなどで粗くつぶし、しょうゆ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせます。
- ③ ②に、水菜と桜えびを加えて和えます。器に盛り、七味唐辛子をふります。

POINT さといもは、塩でぬめりを取るによりアクが出にくくなります。



32W H29.10.2~



メイン食材
まぐろ
調理時間 約 10分
1人あたり 526kcal

韓国風まぐろ丼

32W

材料(2人分)

- ・まぐろ(赤身)・・・・・・・・ 200g
- ・ご飯・・・・・・・・ 500g
- ・万能ねぎ・・・・・・・・ 少々
- <A>
- ・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 味わいりリッチ・・・・ 大さじ2
- ・プレミアム 純正ごま油・・・・ 大さじ1
- ・味の素 Cook Do®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
- ・のり・・・・・・・・ 適量

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、まぐろを清めます。
- ③ 温かいご飯に<A>を混ぜます。
- ④ 器に③を盛りちぎったのりを敷き、②をのせ、万能ねぎを散らしていただきます。

POINT キムチを混ぜてもおいしくいただけます。



32W H29.10.2~



メイン食材
牛豚ひき肉
調理時間 約 10分
1人あたり 248kcal

簡単マーボー豆腐

32W

材料(4人分)

- ・牛豚ひき肉・・・・・・・・ 150g
- ・豆腐・・・・・・・・ 1丁(300g)
- ・ねぎ(みじん切り)・・・・ 10cm分
- ・カゴメ トマトケチャップ・・・・ 大さじ8
- ・しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ1
- ・しょうが(チューブ)・・・・ 大さじ1/2
- ・プレミアム 香りが贅沢な生にんにく・・・・ 小さじ1
- ・プレミアム 純正ごま油・・・・ 大さじ1
- ・水・・・・・・・・ 100ml
- ・ラー油・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① 豆腐は1.5cm角に切ります。
- ② フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒め、色が変わったらしょうが、にんにくを加えて炒めます。香りが立ったら、トマトケチャップ、しょうゆ、水を加えて煮立て、豆腐を加えて少し煮詰めます。
- ③ 皿に盛り、ねぎ、ラー油をかけます。

POINT ねぎやラー油は仕上げにかけて、辛みを調節してください。



32W H29.10.2~



メイン食材
豚肉切落とし肉
調理時間 約 20分
1人あたり 450kcal

豚肉シャキシャキ野菜鍋

32W

材料(4人分)

- ・豚肉切落とし肉(しゃぶしゃぶ用)・・・・ 400g
- ・豆苗・・・・・・・・ 2パック
- ・キャベツ・・・・・・・・ 1/2玉
- ・にんじん・・・・・・・・ 1本
- ・大根・・・・・・・・ 1/4本
- ・れんこん・・・・ 100g
- ・長ねぎ・・・・・・・・ 2本
- ・赤パプリカ・・・・・・・・ 2/3個
- ・黄パプリカ・・・・・・・・ 2/3個
- ・ごぼう・・・・・・・・ 1/2本
- ・ミツカン 追いつおつゆ2倍・・・・ 200ml
- ・プレミアム 味付けぼんず または ミツカン 味ぼん®・・・・ 適量
- ・水・・・・・・・・ 1200ml

作り方

- ① 豆苗は根を落とし、4cm長さにざく切りにします。キャベツは千切りにします。にんじん、大根、れんこんはピーラーで薄切りにします。長ねぎは斜め薄切りに、パプリカは薄切りにします。ごぼうはささがきにします。
- ② 鍋につゆと水を入れて煮立てます。
- ③ 野菜を鍋に入れ、シャキシャキとした食感がなくなるうちに、豚肉を随時入れて火を通します。豚肉とたっぷりの野菜と一緒に取りわけ、ぼんずにつけていただきます。

POINT 野菜のシャキシャキ感を残すために、加熱しすぎず、随時足しながらお召上がりください。



32W H29.10.2~