



メイン食材  
**キャベツ**  
調理時間 約 15分  
1人あたり 143kcal

34W

材料(2人分)

- ・キャベツ・・・・・・・・・・ 5枚(300g)
- ・ハム・・・・・・・・・・ 2枚(30g)
- ・ゆで卵・・・・・・・・・・ 2個(100g)
- ・7プレミアム カロリーハーフ マヨネーズタイプ  
または キューピー マヨネーズ・・・ 大さじ3
- ・塩、コショウ・・・・・・・・ 各少々
- ・パセリ(みじん切り)・・・・ 適量

作り方

- ① キャベツは大きめのざく切りにし、さっと湯通しして水気を切ります。
- ② ゆで卵は手で大きめにちぎっておき、ハムは5mmの角切りにします。
- ③ 皿にキャベツを盛って②のをせ、塩、コショウ、マヨネーズをかけてパセリを散らします。

POINT キャベツは茹でずに熱湯をかけるだけでも、歯ごたえが残っておいしくいただけます。



34W H29.10.16～



メイン食材  
**うなぎ**  
調理時間 約 20分  
1人あたり 303kcal

34W

材料(2人分)

- ・うなぎ(蒲焼き)・・・・ 1/2尾(約100g)
- ・ごぼう・・・・・・・・・・ 1/4本
- ・しめじ・・・・・・・・・・ 1/2パック
- ・溶き卵・・・・・・・・・・ 3個分
- ・7プレミアム すき焼のたれ  
または エバラ すき焼のたれ・・・ 大さじ1
- ・水・・・・・・・・・・ 75ml
- ・三つ葉・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① うなぎは一口大に切ります。ごぼうはさがきにして水にさらし、しめじは石づきを切って小房に分けておきます。
- ② フライパンにたれと水を入れて火にかけ、①を煮ます。
- ③ 最後に溶き卵をまわし入れてとじ、三つ葉を散らします。

POINT ごぼうはなるべく細く薄いさがきにすると、食感よく仕上がります。



34W H29.10.16～



メイン食材  
**豚しゃぶしゃぶ肉**  
調理時間 約 20分  
1人あたり 267kcal

34W

材料(4人分)

- ・豚しゃぶしゃぶ肉・・・・・・・・ 300g
- ・もやし・・・・・・・・・・ 1袋(200g)
- ・白菜・・・・・・・・・・ 3枚(300g)
- ・ニラ・・・・・・・・・・ 1/2束
- ・にんにく(みじん切り)・・・・ 2片分
- <A>  
・味の素 鍋キューブ® 濃厚白湯・・・・ 4個
- ・水・・・・・・・・・・ 800ml
- ・7プレミアム 純正ごま油・・・・ 大さじ3
- ・粗挽き黒コショウ・・・・ 適量

作り方

- ① 白菜は一口大に切り、ニラは4cm長さに切ります。
- ② 鍋にごま油を熱し、にんにくを入れて炒め、香りが立ったら<A>を加えます。
- ③ 煮立ったら豚肉、もやし、①を加えて煮て、粗挽き黒コショウをふります。

POINT 土鍋でにんにくを炒めるときは、弱火～中火で炒めましょう。



34W H29.10.16～



メイン食材  
**かぼちゃ**  
調理時間 約 30分  
1人あたり 223kcal

34W

材料(6人分)

- ・かぼちゃ・・・・・・・・・・ 1/6個(240g)
- ・砂糖・・・・・・・・・・ 60g
- <A>  
・7プレミアム ホットケーキミックス・・・ 150g
- ・卵・・・・・・・・・・ 1個(50g)
- ・牛乳・・・・・・・・・・ 25ml
- ・キューピー マヨネーズ・・・・ 大さじ2
- ・チョコペン・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① かぼちゃはワタと種を取り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で4分程加熱します。皮を取り除き、温かいうちにフォークなどで粗くつぶします。
- ② ボウルに<A>と砂糖半量を入れ、混ぜます。全体に混ぜたら、残りの砂糖と①を加えてさっくり混ぜます。
- ③ マフィン型に②を7分目まで入れ、170℃に予熱しておいたオーブンで20分程焼きます。
- ④ 粗熱が取れたら、チョコペンで顔を描きます。

POINT ・生地はさっくりと混ぜるようにしましょう。  
・オーブン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。



34W H29.10.16～