



キムチおでん

メイン食材 **大根**
調理時間 約40分
1人あたり 470kcal

35W

材料(4人分)

- ・大根・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2本
 - ・厚揚げ・・・・・・・・・・・・・・ 1枚
 - ・焼きちくわ・・・・・・・・・・・・ 大2本
 - ・こんにゃく・・・・・・・・・・・・ 1枚
 - ・ゆで卵・・・・・・・・・・・・・・ 4個
 - ・牛すじ串・・・・・・・・・・・・・・ 4本
 - ・ごぼう巻・・・・・・・・・・・・・・ 4本
 - ・もち巾着・・・・・・・・・・・・・・ 4個
- <A>
・7プレミアム マイルドキムチ鍋つゆ 1袋
または エバラ キムチ鍋の素 300ml+水 600ml

作り方

- ① 大根は1〜2cm厚さに切って皮をむき、隠し包丁を入れ、下茹でします。厚揚げは油抜きして食べやすい大きさに、焼きちくわは食べやすい長さに、こんにゃくは熱湯で茹でてアク抜きし、食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋に<A>を入れて火にかけ、具材を加えて煮込みます。

POINT 出来上がり後、火を止めて30分程おくと、よりしっかりと味が染み込みます。



35W H29.10.23~



カンタンケーキ寿司

メイン食材 **サーモン**
調理時間 約20分
1人あたり 423kcal

35W

材料(4人分)

- ・サーモン(刺身用)・・・・・・・・ 12枚
- ・ご飯・・・・・・・・・・・・・・ 1.5合分
- ・ミツカン五目ちらし・・・・・・ 小袋各1袋
または 7プレミアム すし酢昆布だし入り
・・・・・・・・ 45ml
- ・きゅうり・・・・・・・・・・・・・・ 8cm
- ・ツナ缶・・・・・・・・・・・・・・ 小1缶
- ・マヨネーズ・・・・・・・・・・・・ 大さじ1・1/2
- ・ベビーリーフ・・・・・・・・・・・・ 20g
- ・ミニトマト・・・・・・・・・・・・ 赤2個、黄2個
- ・きゅうり(トッピング用)・・・・ 2cm
- ・のり・・・・・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① 温かいご飯に五目ちらし(すし酢)を混ぜ合わせ、五目ちらし(煮しめ具)をさっくり混ぜ合わせます。
- ② きゅうりは半月切りにし、塩もみ(分量外)します。ミニトマトは4等分、きゅうり(トッピング用)は2cm長さに切ります。汁気を切ったツナ缶にマヨネーズを混ぜます。のりでジャックランタンの目や鼻、口を作ります。
- ③ 内径18cmのボウル全面に、ラップをびったりと敷きます。そのうえに①を半分敷き、ツナマヨ、塩もみしたきゅうりを敷き詰め、残りの①を敷き詰めます。
- ④ ③のうえに皿をのせてひっくり返し、そのうえにサーモンを放射状に並べて、中心にきゅうり(トッピング用)とベビーリーフ1枚をのせます。
- ⑤ ケーキ寿司の周りにベビーリーフ、ミニトマトを飾り、のりを貼ります。

POINT ・ボウルを使って手軽に作れるケーキ寿司です。
ボウルがない場合は丼などでも作ることが出来ます。
・お好みでしょうゆをつけてもおいしくいただけます。



35W H29.10.23~



ビーフステーキ〜バジルソース

メイン食材 **牛ステーキ肉**
調理時間 15分
1人あたり 445kcal

35W

材料(2人分)

- ・牛ステーキ肉・・・・・・・・・・・・ 2枚
- ・なす・・・・・・・・・・・・・・ 1/2本
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個
- ・トマト・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個
- ・にんにく・・・・・・・・・・・・・・ 1片
- ・ベビーリーフ・・・・・・・・・・・・ 適量
- ・キューピー Italianteバジルソース・・ 大さじ2
- ・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・1/2
- ・7プレミアム 味付塩こしょう・・・・ 少々

作り方

- ① 牛肉は軽く塩こしょうをします。なす、玉ねぎは1cm幅の輪切りにします。にんにくは包丁でつぶします。
- ② トマトは角切りにして、バジルソースで和えます。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、なす、玉ねぎを色よく焼き、フライパンから取り出します。
- ④ ③のフライパンににんにくを入れ、香りが出たら取り出し、牛肉を焼き色がつくまで焼いて、食べやすい大きさに切ります。
- ⑤ 皿に③と④を重ねるように盛り付け、②をかけて、ベビーリーフをのせます。

POINT 牛肉の代わりに、豚肉でもおいしくいただけます。



35W H29.10.23~



うなぎの炊き込みご飯

メイン食材 **うなぎ**
調理時間 約10分
1人あたり 411kcal

35W

材料(3~4人分)

- ・うなぎ(蒲焼き)長焼き・・・・・・ 1枚
- ・米・・・・・・・・・・・・・・ 2合
- ・<A>
- ・キッコーマン
減塩しょうゆ 味わいリッチ・・ 大さじ1
- ・みりん・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ・キッコーマン 濃いだし本つゆ・・ 大さじ2
- ・<薬味>
- ・刻みのり・・・・・・・・・・・・・・ 適量
- ・白ごま・・・・・・・・・・・・・・ 適量
- ・万能ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① 万能ねぎは小口切りにします。
- ② 炊飯器に米と<A>を入れて、水を2合の線まで加え、うなぎをのせて通常に炊きます。
- ③ 炊きあがったら全体を混ぜ、お好みの<薬味>をのせていただきます。

POINT お好みで山椒をかけるとうりおいしくいただけます。



35W H29.10.23~