



メイン食材
じゃがいも
調理時間 約15分
1人あたり 292kcal

ポテトのオーブン焼き

37W

H29.11.6~

材料(2人分)

- じゃがいも..... 2個
- カゴメ トマトケチャップ..... 大さじ2
- 玉ねぎ..... 1/4個
- 7プレミアム マヨネーズ..... 大さじ1
- 7プレミアム シーチキンマイルド..... 1缶
- ビザ用チーズ..... 30g

作り方

- じゃがいもは皮付きのままよく洗い、ラップをして電子レンジで5分程、竹串が通るくらいに加熱し半分に切ります。
- 玉ねぎは薄切りにし、軽く汁気を切ったツナ、マヨネーズと混ぜ合わせておきます。
- ①に②をのせ、ケチャップ、チーズをかけて、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼きます。

POINT

ツナの汁気を切ることで、べたつきが抑えられます。



37W H29.11.6~



メイン食材
真鯛
調理時間 約20分
1人あたり 178kcal

レタスで! 鯛しゃぶ

37W

H29.11.6~

材料(4人分)

- 真鯛(刺身用)..... 300g
- レタス..... 1/2個
- 霜降りひらたけ..... 1パック
- 長ねぎ..... 2本
- にんじん..... 1/3本
- 7プレミアム 白だし..... 200ml
- 水..... 900ml
- ミツカン 味ぼん®
または かのりの蔵® 丸搾りゆず
..... 適量

作り方

- レタスは食べやすい大きさにちぎります。霜降りひらたけは石づきを切って食べやすい大きさにほぐします。長ねぎは斜め切りにし、にんじんはピーラーで薄切りにします。
- 鍋に白だしと水を入れて煮立てます。
- 具材を②でしゃぶしゃぶして、味ぼん®または、かのりの蔵®をつけていただきます。

POINT

鯛は、表面の色が変わったらすぐに取り出していただくようにしましょう。



37W H29.11.6~



メイン食材
鶏むね肉
調理時間 約30分
1人あたり 338kcal

黄金鶏むねマヨチキン

37W

H29.11.6~

材料(2人分)

- 鶏むね肉..... 1枚(約200g)
- キャベツ..... 4枚(約200g)
- ミニトマト..... 8~10個
- 塩、コショウ..... 少々
- <合わせだれ>
- エバラ 黄金の味..... 大さじ3
- 7プレミアム マヨネーズ..... 大さじ3

作り方

- 鶏肉は大きめのそぎ切りにし、<合わせだれ>に20分漬けます。キャベツはざく切りにします。
- フライパンに油を熱し、①のキャベツを炒め、しんなりしてきたらミニトマトを加えてさっと炒め合わせ、塩、コショウをして皿に取り出します。
- フライパンに汁気を切った①の鶏肉を並べて火をつけ、両面を焼きます。
- 残った漬け汁を加えてからめ焼き、②のうえにのせます。

POINT

ばさばさになりやすい鶏むね肉も、黄金の味に漬込むことでしっとりやわらかに仕上がります。



37W H29.11.6~



メイン食材
生鮭
調理時間 約35分
1人あたり 276kcal

鮭とさつまいものクリームシチュー

37W

H29.11.6~

材料(5皿分)

- 生鮭..... 3切れ
- 玉ねぎ..... 中1・1/2個(300g)
- ぶなしめじ..... 1パック(100g)
- さつまいも..... 1/2本(125g)
- ブロッコリー..... 1/2株(125g)
- ハウス 北海道シチュー<クリーム>
..... 1/2箱(90g)
- バター..... 大さじ1
- 白ワイン..... 大さじ2
- 水..... 650ml
- 牛乳..... 100ml

作り方

- 鮭は1切れを3~4つに切り、フライパンに並べます。白ワインをふりかけ、ふたをして2分程加熱したら、骨と皮を取り除きます。
- 玉ねぎは一口大に切り、ぶなしめじは石づきを切って小房に分けます。さつまいもは厚めの半月切りにし、ブロッコリーは小房に分けて茹でます。
- 厚手の鍋にバターを熱し、玉ねぎ、ぶなしめじを炒めます。水を加え、沸騰したらアクを取り、具材がやわらかくなるまで弱火~中火で10分程煮込みます。さつまいもを加えて5分程煮ます。
- 火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで5分程煮込みます。
- 牛乳を入れて5分程煮込み、鮭、ブロッコリーを加えてひと煮立ちさせます。

POINT

煮込み時間が短く、きのこから水分が出るため、通常のレシピより水の量を減らしています。



37W H29.11.6~