



きのこトマトのサンラータン

メイン食材 **きのこ**
調理時間 約 15分
1人あたり 167kcal

40W

材料(4人分)

- ・ホクト プナビー.....100g
- ・ホクト プナシメジ.....100g
- ・トマト.....1個
- ・豚肉(切り落とし).....150g
- ・卵.....1個
- ・水溶き片栗粉.....適量

- <A>
- ・味の素 丸鶏がらスープ.....大さじ1/2
 - ・水.....800ml
 - ・しょうゆ.....大さじ1
 - ・塩.....小さじ1/2
 - ・コショウ.....少々
-
- ・7プレミアム まろやか穀物酢.....大さじ1
 - ・ラー油.....適量

作り方

- ① プナビーとプナシメジは石づきを切って小房に分けます。トマトは2cm角に切ります。
- ② 鍋に<A>を煮立て、豚肉を加えます。火が通ったら①を加えてさっと煮ます。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を加えて火を止め、を加えます。

POINT ・手早く作り、きのこの歯ごたえを活かしましょう。
・お好みで、お酢の量を調節してください。



40W H29.11.27~



まぐろとアボカドのちらし寿司

メイン食材 **まぐろ**
調理時間 約 20分
1人あたり 615kcal

40W

材料(2人分)

- ・まぐろ(刺身用).....100g
- ・アボカド.....1/2個
- ・錦糸卵.....卵1個分
- ・とびっこ.....適量
- ・ご飯.....1.5合分

- ・7プレミアム すし酢昆布だし入り
または ミツカン すし酢昆布だし入り.....45ml
- ・大葉.....5枚
- ・しょうゆ、いりごま(白).....各適量

作り方

- ① まぐろ、アボカドは1cm角に切ります。大葉(3枚)は千切りにします。
- ② 炊きたてのご飯に、すし酢をまわしかけて切るように混ぜ、①の大葉、いりごまを加えて混ぜ、人肌冷まします。
- ③ ②を皿に盛り、そのうえに錦糸卵、半分に切った大葉(2枚)、まぐろ、アボカド、とびっこをのせ、しょうゆをつけていただきます。

POINT すし酢は炊きたてのご飯に混ぜ合わせると、味がよくなじみます。



40W H29.11.27~



ハヤシライス

メイン食材 **牛切落とし肉**
調理時間 約 15分
1人あたり 544kcal

40W

材料(3人分)

- ・牛切落とし肉.....200g
- ・玉ねぎ.....1個
- ・マッシュルーム.....100g
- ・バター.....10g
- ・7プレミアム ウスターソース.....大さじ3

- ・小麦粉.....大さじ1
- ・カゴメ トマトケチャップ.....1/2カップ
- ・水.....100ml
- ・ご飯.....2~3杯分

作り方

- ① 玉ねぎは縦半分になり、1cm幅に切ります。マッシュルームは石づきを切って、5mm厚さに切ります。
- ② フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒めます。玉ねぎが透明になったら、牛肉、マッシュルームの順に加え炒めます。
- ③ ウスターソースを加えて汁気がなくなるまで炒め、小麦粉を加え炒めます。
- ④ トマトケチャップ、水の順に加え、とろみが出るまで1~2分煮ます。
- ⑤ 皿にご飯を盛り、④をかけます。

POINT ウスターソースを食材と一緒に炒め、煮詰めることで、旨みが凝縮されます。



40W H29.11.27~



豚肉とじゃがいもの寄せ鍋

メイン食材 **豚切落とし肉**
調理時間 約 20分
1人あたり 343kcal

40W

材料(4人分)

- ・豚切落とし肉.....300g
- ・じゃがいも.....4個
- ・長ねぎ.....2本
- ・ニラ.....1束
- ・にんにく.....1片

- ・春雨(乾燥).....50g
- ・しょうが.....お好みで
- <A>
- ・エバラ ブチッと鍋寄せ鍋 4個 + 水 600ml
または 7プレミアム 寄せ鍋つゆ 1袋

作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、じゃがいもは皮のまま1cm厚さに切って、水にさらします。長ねぎは3cmのぶつ切りに、ニラは4~5cm長さに切ります。にんにくは薄切りにし、春雨は熱湯につけてもどします。
- ② 鍋に<A>を入れて火にかけ、豚肉、じゃがいも、長ねぎ、にんにくを加えて煮込みます。
- ③ 最後に、ニラと春雨を加えます。お好みでしょうがを加えていただきます。

POINT じゃがいもは、しっかり洗って皮ごと輪切りにします。緑色の部分がある場合は、取り除いてから調理してください。



40W H29.11.27~