



メイン食材  
**レタス**  
調理時間 約 15分  
1人あたり 138kcal

41W

材料(2人分)

- ・リーフレタス・・・・・・・・・・ 3枚(60g)
- ・ブロッコリー・・・・・・・・・・ 1/3株(80g)
- ・きゅうり・・・・・・・・・・ 1/2本(50g)
- ・アボカド・・・・・・・・・・ 1/2個(70g)
- ・シュレッドチーズ・・・・・・・・ 20g
- ・くるみ・・・・・・・・・・ 5個(20g)
- ・7プレミアム シーザーサラダドレッシング  
または キューピー シーザーサラダドレッシング  
・・・・・・・・・・ 適量
- ・塩・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① リーフレタスは冷水にさらして水気を切り、1cm幅に切ります。ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯で茹でて水気を切り、1cmの角切りにします。きゅうりとアボカドは1cmの角切りにします。
- ② 皿に①を盛り付け、シュレッドチーズと砕いたくるみを散らし、ドレッシングをかけます。

POINT アボカドは種のまわりに縦一周切り込みを入れて、両手でひねって2つに分け、種を除いて皮をむいてください。



41W H29.12.4~



メイン食材  
**ぶり**  
調理時間 約 15分  
1人あたり 405kcal

41W

材料(2人分)

- ・ぶり(切り身)・・・・・・・・・・ 2切れ(200g)
- ・大根・・・・・・・・・・ 4cm
- ・にんにく・・・・・・・・・・ 2片(12g)
- ・クレソン・・・・・・・・・・ 1/2束(20g)
- ・片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・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
- <A>
- ・キッコーマン 減塩しょうゆ 味わいリッチ  
・・・・・・・・・・ 大さじ1・1/2
- ・キッコーマン 米麹こだわり仕込み本みりん  
・・・・・・・・・・ 大さじ1・1/2
- ・お酒・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① ぶりは2等分にします。大根は皮をむいて1cm厚さの輪切りにします。にんにくは薄切り、クレソンは茎のかたい部分を落とします。
- ② 大根を重ねないように耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で7分加熱します。
- ③ フライパンに、にんにくとオリーブオイルを入れて、弱火でにんにくがカリッとするまで焼いて、取り出します。そのままのフライパンに②を入れ、両面をこんがり焼き色がつくまで焼き、取り出します。
- ④ ③のフライパンに片栗粉をまぶしたぶりを入れて、中火で両面を焼きます。油をふき取ってから③を戻し、<A>を加えて煮からめます。
- ⑤ 皿に大根を盛り、そのうえにぶりを置いて、フライパンに残ったたれをかけます。にんにくを散らし、クレソンを添えます。

POINT 電子レンジ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。



41W H29.12.4~



メイン食材  
**牛薄切り肉**  
調理時間 約 20分  
1人あたり 533kcal

41W

材料(4人分)

- ・牛肉 すき焼き用・・・・・・・・ 400g
- ・焼き豆腐・・・・・・・・・・ 1丁
- ・長ねぎ・・・・・・・・・・ 2本
- ・春菊・・・・・・・・・・ 1束
- ・しめじ・・・・・・・・・・ 1パック
- ・大葉・・・・・・・・・・ 10枚
- ・大根おろし・・・・・・・・ 200g
- ・牛脂・・・・・・・・・・ 1個
- <A>
- ・7プレミアム 味付けはんす  
または ミツカン 味ぼん®・・・・ 150ml
- ・みりん・・・・・・・・・・ 50ml

作り方

- ① 焼き豆腐は8等分に切り、長ねぎは1cm幅の斜め切りにします。春菊は茎のかたい部分を取り半分に切ります。しめじは食べやすい大きさにほぐします。切った具材は器に盛り、牛肉は別の器に広げておきます。大葉は千切りにして、大根おろしと合わせます。
- ② 割り下として、<A>を混ぜ合わせておきます。
- ③ すき焼き鍋を十分に熱して牛脂をひき、1回で食べられる量の長ねぎ、牛肉を1枚ずつ広げて入れ、さっと焼いて②をひたひたに注ぎ、①の大根おろし以外の具材を加えて煮ます。
- ④ 牛肉が煮えたら、①の大根おろしをつけていただきます。

POINT 牛肉はかたくなりやすいので、煮込み過ぎないようにしましょう。



41W H29.12.4~



メイン食材  
**牛豚ひき肉**  
調理時間 約 50分  
1人あたり 359kcal

41W

材料(5皿分)

- <ハンバーグ>
- ・ハウス ハンバーグヘルパー・・・・ 1袋(46g)
- ・牛豚ひき肉・・・・・・・・・・ 250g
- ・水・・・・・・・・・・ 120ml
- ・サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1
- <シチュー>
- ・ハウス 北海道シチュー クリーム・・ 1/2箱(90g)
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・ 中1・1/2個(300g)
- ・じゃがいも・・・・・・・・・・ 中1個(150g)
- ・にんじん・・・・・・・・・・ 中1/2本(100g)
- ・ブロッコリー・・・・・・・・・・ 1/2株(125g)
- ・サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・水・・・・・・・・・・ 700ml
- ・牛乳・・・・・・・・・・ 100ml
- ・グリーンピース(冷凍)・・・・・・・・ 10g
- ・ホールコーン(缶詰または冷凍)・・・・ 10g

作り方

- ① 玉ねぎ、じゃがいもは1cm角に切ります。にんじんは輪切りにして星型に抜き、残りは細かく刻みます。ブロッコリーは房の部分は小房に分けて茹で、芯の部分は細かく刻みます。
- ② 厚手の鍋にサラダ油(大さじ1)を熱し、玉ねぎ、じゃがいも、細かく刻んだにんじん、ブロッコリーの芯を炒めます。
- ③ 水(700ml)と星型に抜いたにんじんを加え、沸騰したらアクを取り、材料がやわらかくなるまで弱火~中火で10分程煮込みます。
- ④ いったん火を止め、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、牛乳を加えてさらに5分程煮込みます。
- ⑤ ボウルにハンバーグヘルパーと水(120ml)を入れて混ぜ、5分程おきます。ひき肉を加えて十分に混ぜ合わせて5等分し、さらに雪だるまの形になるように大小に分け、中央を少しくぼませてハンバーグを成形します。
- ⑥ フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、⑤を入れ、中火で焼きます。焼き色がついたら裏返してふたをし、5分程焼きます。
- ⑦ 器に⑥と④を盛り付け、ブロッコリー、グリーンピース、コーンをトッピングします。

POINT お好みでハンバーグにチーズをのせて焼いてもおいしくいただけます。



41W H29.12.4~