



メイン食材
きのこ
調理時間 約15分
1人あたり 175kcal

42W
H29.12.11~

材料(4人分)

- ・しめじ・・・・・・・・・・ 1パック(100g)
- ・えのき茸・・・・・・・・・・ 1袋(100g)
- ・エリンギ・・・・・・・・・・ 1パック(100g)
- ・なめこ・・・・・・・・・・ 100g
- ・豚ロースしゃぶしゃぶ肉・・・・・・ 200g
- ・水菜・・・・・・・・・・ 1束(200g)
- ・長ねぎ・・・・・・・・・・ 1本
- ・にんじん・・・・・・・・・・ 1/2本
- ・長いも・・・・・・・・・・ 100g
- ・七味唐辛子・・・・・・・・・・ 適量

<A>
7プレミアム 塩ちゃんこ鍋つゆ 1袋
または 味の素 鍋キューブ®鶏だし・うま塩 4個 + 水 800ml

作り方

- ① しめじは小房に分け、えのき茸はほぐします。エリンギは長さを半分に切り、縦6等分に切ります。豚肉、水菜は食べやすい大きさに切ります。長ねぎは斜め切りにし、にんじんはピーラーで薄く幅広にスライスします。長いもはすりおろします。
- ② 鍋に<A>、きのこ類、なめこを入れて火にかけます。煮立ったら、豚肉、水菜、長ねぎ、にんじんを加えて煮ます。
- ③ 具材に火が通ったら、長いもを加え、七味唐辛子をふります。

POINT 具材に火が通ったら早めに火を止めてください。余熱で火が入るので、煮すぎないようにしましょう。



42W H29.12.11~



メイン食材
まぐろ
調理時間 約30分
1人あたり 424kcal

42W
H29.12.11~

材料(4人分)

- ・まぐろ(刺身用)・・・・・・・・・・ 200g
- ・ほたて貝(刺身用)・・・・・・・・・・ 4個
- ・きゅうり・・・・・・・・・・ 1/2本
- ・いかそうめん・・・・・・・・・・ 20g
- ・いくら・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ・ご飯・・・・・・・・・・ 2合分
- ・ミツカン すし酢昆布だし入り・・・・・・ 大さじ4
- ・7プレミアム 九州有明海産焼海苔・・・・・・ 4枚
- ・大葉・・・・・・・・・・ 2枚
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① 温かいご飯にすし酢を混ぜ合わせます。
- ② まぐろは1cm角に切ります。ほたては厚みを半分になり、4等分に切ります。きゅうりは縦半分に切り、片方を縦4等分に切ります。残りのきゅうりは、薄い半月切りにします。大葉は千切りにします。
- ③ まな板のうえにラップを敷き、のりを横長になるように置きます。①を160g程のせ、奥2cm程を残して全面に広げます。手前に縦4等分に切ったきゅうりを置き、ラップを使ってクルクル巻きます。合計4本作り、そのままラップで包んで5~10分なじませます。
- ④ ③を8~10等分に切り、②の具材、いかそうめん、いくらを彩りよくのせます。しょうゆをつけていただきます。

POINT 包丁をこまめにぬれぶきんでふきながら切ると、切りやすくなります。



42W H29.12.11~



メイン食材
豚ブロック肉
調理時間 約60分(茹で時間は要りません)
1人あたり 318kcal

42W
H29.12.11~

材料(2~3人分)

- ・豚肩ロース肉(ブロック)・・・・・・ 300g
- ・エバラ 黄金の味・・・・・・・・・・ 大さじ3

<ソース>
・7プレミアム 和風おろしのたれ
または エバラ 黄金の味・・・・・・ 適量

作り方

- ① 豚肉は袋に入れ、黄金の味を加えて袋のうえから揉みこみ、常温で30分~1時間漬込みます。
- ② フライパンに油を熱し、中火で10分程①を焼き、すべての面にこんがり焼き色をつけます。
- ③ フライパンにふたをして、弱火で10分蒸し焼きにし、豚肉を裏返して同様に5分蒸し焼きにしたら、火を止めてもう一度豚肉を裏返し、ふたをしたまま30分おきます。(焦げやすいので注意してください。)
- ④ ③を食べやすい大きさに切り、お好みの<ソース>を添えます。

POINT フライパンの焦げ付きが気になる場合は、途中で肉を取り出し、キッチンペーパーなどでふき取ってください。



42W H29.12.11~



メイン食材
かぼちゃ
調理時間 約20分
1人あたり 285kcal

42W
H29.12.11~

材料(2人分)

- ・かぼちゃ・・・・・・・・・・ 1/8個
- ・ベーコン・・・・・・・・・・ 2枚
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1/8個
- ・くるみ・・・・・・・・・・ 適量
- ・レーズン・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・ミツカン カンタン酢™・・・・・・・・・・ 50ml
- ・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

作り方

- ① かぼちゃは5mm程の薄切りにします。ベーコンは1cm幅に切ります。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、くるみはレーズンと同じくらいの大きさに切ります。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、かぼちゃを焼きます。かぼちゃに火が通ったらベーコンを加えて炒めます。
- ③ 皿に玉ねぎを敷いて②を盛り、レーズン、くるみを加え、②が熱いうちにカンタン酢™をまわしかけて10分経ったら出来上がりです。

POINT かぼちゃが熱いうちにカンタン酢™をまわしかけると、味が馴染みます。



42W H29.12.11~