



メイン食材
トマト

調理時間 約 10分

1人あたり 157kcal

リース風カプレーゼ

43W

H29.12.18~

材料(3人分)

- ・ミニトマト(赤、黄など).....10個
- ・モzzarellaチーズ.....1個
- ・ベビーリーフ、フリルレタスなど... 50g
- ・キューピー Italiante バジルスソース
..... 適量

作り方

- ① ミニトマトは半分に切ります。モzzarellaチーズは厚さ8mmの半月切りにします。
- ② 皿にベビーリーフとフリルレタスをリース状に盛り付けます。
ミニトマトとモzzarellaチーズを交互に並べ、バジルスソースをかけます。

POINT

ミニトマトやモzzarellaチーズの大きさは、お好みで調整ください。



43W H29.12.18~



メイン食材
牛ステーキ肉

調理時間 15分

1人あたり 788kcal

ステーキピンチョス

43W

H29.12.18~

材料(2人分)

- ・牛ステーキ肉.....2枚
- ・にんにく.....1欠片
- ・パプリカ赤..... 1/2個
- ・パプリカ黄..... 1/2個
- ・アボカド.....1/4個
- ・ミニトマト.....3個
- ・オリーブオイル..... 大さじ1
- ・7プレミアム 味付塩こしょう..... 少々
- ・キッコーマン
減塩しょうゆ 味わいリッチ..... 適量
- ・7プレミアム きざみわさび..... 適量

作り方

- ① 牛肉は常温に戻した後、塩こしょうをふります。にんにくは薄くスライスし、パプリカとアボカドは2cm角に切ります。ミニトマトは半分に切ります。
- ② 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熱し、にんにくがきつね色になったら取り出します。
- ③ そのまま強火にして牛肉の両面を30秒ずつ焼き、アルミホイルに包んで10分置き、余熱で仕上げます。
- ④ パプリカとミニトマトをフライパンで焼き、③の牛肉を3cm角に切ります。
- ⑤ 牛肉のうえに野菜をのせ、うえから竹串でさします。
- ⑥ しょうゆときざみわさびを混ぜた、たれをつけていただきます。

POINT

ズッキーニや大根など、お好みの野菜でもおいしくいただけます。



43W H29.12.18~



メイン食材
生サーモン

調理時間 約 10分

1人あたり 738kcal

スモークサーモンのジェノベーゼ

43W

H29.12.18~

材料(2人分)

- ・スモークサーモン..... 50g
- ・日本製粉 オーマイ スパゲッティ
1.5mm結束タイプ..... 200g
- ・生クリーム..... 大さじ5
- ・キューピー
Italiante バジルスソース.....大さじ3
- ・7プレミアム エクストラバージン
オリーブオイル.....適量
- ・塩.....適量

作り方

- ① フライパンに湯を湧かし、塩を加え、スパゲティを茹で、茹であがったらお湯を捨て、スパゲッティにオリーブオイルをからめます。
- ② スモークサーモンは一口大に切ります。
- ③ ①にバジルスソースと生クリームを和え、②も加えてさっと混ぜます。

POINT

・スモークサーモンには火を通しすぎないように、さっと仕上げ盛り付けましょう。
・生のサーモンを使用する場合は、バジルスソースの量を調整してください。



43W H29.12.18~



メイン食材
カットフルーツ

調理時間 約 20分

1人あたり 351kcal

野菜生活 de トライフル風

43W

H29.12.18~

材料(4~6人分)

- ・7プレミアム
ホットケーキミックス..... 200g
- ・卵..... 1個
- ・カゴメ
野菜生活100オリジナル.....150ml
- ・カットフルーツ..... 適量
- ・ホイップクリーム..... 適量
- ・ミント..... お好みで

作り方

- ① ボウルにホットケーキミックス、卵、野菜生活を入れ、よく混ぜ合わせます。
- ② 薄く油をひいたフライパン(またはホットプレート160℃)に①を流し入れ、弱火で3分程焼きます。表面にポツポツ泡が立ってきたら裏返して、2分程焼きます。
- ③ 焼きあがったら、ホットケーキを2cm角に切ります。
- ④ 器に③、カットフルーツ、ホイップクリームを盛り付けます。
お好みでミントを飾ります。

POINT

トライフルはカスタードやスポンジケーキ、フルーツなどを器の中で層状に重ねたデザートです。



43W H29.12.18~