



## じゃがいもとベーコンのサラダ

メイン食材

じゃがいも

調理時間 約 10分

1人あたり 247kcal

46W

H30.1.8~

### 材料(2人分)

- ・じゃがいも・・・・・・・・・・2個(220g)
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個(50g)
- ・厚切りベーコン・・・・・・・・・・50g
- ・レタス・・・・・・・・・・2枚
- ・ペビーリーフ・・・・・・・・・・1/2パック
- ・パセリ(みじん切り)・・・・・・・・・・適量
- ・7プレミアム イタリアンドレッシング  
または キューピー レモンドレッシング  
・・・・・・・・・・ 適量

### 作り方

- ① レタスは一口大に切ります。レタスとペビーリーフは水洗いをして、しっかり水気を切ります。
- ② じゃがいもは洗った後ぬれたまま、乾いたキッチンペーパーで包み、さらにラップでふんわり包みます。電子レンジ(500w)で6分30秒程加熱し、皮をむいて食べやすい大きさに切ります。玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気を切っておきます。
- ③ フライパンに油を熱し、1cm幅に切った厚切りベーコンを炒めます。
- ④ 皿に①を敷き、②③を盛り付けてパセリを散らし、ドレッシングをかけます。

### 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。

セブンイレブン



46W H30.1.8~



## まぐろとキムチのたたき丼

メイン食材

まぐろ

調理時間 約 10分

1人あたり 420kcal

46W

H30.1.8~

### 材料(2人分)

- ・きゅうり・・・・・・・・・・1本
- ・大葉・・・・・・・・・・8枚
- ・焼き海苔・・・・・・・・・・1枚
- ・白ごま・・・・・・・・・・適量
- ・ご飯・・・・・・・・・・2杯分
- <A>
- ・まぐろ・・・・・・・・・・200g
- ・白菜キムチ・・・・・・・・・・60g
- ・きざみねぎ・・・・・・・・・・大さじ3
- ・キッコーマン  
味わいリッチ 減塩しょうゆ・・ 小さじ2
- ・7プレミアム 純正ごま油・・ 小さじ2
- ・酒・・・・・・・・・・小さじ1

### 作り方

- ① まぐろ、白菜キムチは細かく刻みます。きゅうりは細切りに、大葉は千切りにします。焼き海苔は小さくちぎっておきます。<A>はよく混ぜ合わせておきます。
- ② 器にご飯を盛り、焼き海苔、きゅうり、大葉を散らし、そのうえに混ぜ合わせた<A>を盛り、白ごまをふりかけて、大葉のをせます。

### POINT

お好みで卵をのせてもおいしくいただけます。

セブンイレブン



46W H30.1.8~



## 豚肉の梅しそロールカツ

メイン食材

豚切落とし肉

調理時間 約 25分

1人あたり 429kcal

46W

H30.1.8~

### 材料(2人分)

- ・豚切落とし肉・・・・・・・・・・12枚(約200g)
- ・大葉・・・・・・・・・・6枚
- ・梅干し・・・・・・・・・・2個
- ・溶き卵・・・・・・・・・・1個分
- ・小麦粉・・・・・・・・・・適量
- ・パン粉・・・・・・・・・・適量
- ・コショウ・・・・・・・・・・ 適量
- ・7プレミアム 和風おろしのたれ  
または エバラ おろしのたれ・・・・適量
- ・千切りキャベツ、かいわれ大根  
・・・・・・・・・・お好みで

### 作り方

- ① 梅干しは種を除き、たたきます。豚肉は広げてコショウをし、梅干し、大葉をのせて、端からきつく巻きます。
- ② ①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけます。
- ③ 揚げ油を160~170℃に熱し、②をキツネ色になるまで揚げます。
- ④ おろしのたれをかけてお召し上がりください。千切りキャベツ、かいわれ大根をお好みで添えます。

### POINT

レシピの分量は6個分です。豚肉は2枚ずつ並べ、隙間があかないようにきつく巻きましょう。

セブンイレブン



46W H30.1.8~



## ぶりのおろし鍋

メイン食材

ぶり

調理時間 約 20分

1人あたり 492kcal

46W

H30.1.8~

### 材料(2人分)

- ・ぶり・・・・・・・・・・2切れ(200g)
- ・大根・・・・・・・・・・10cm(250g)
- ・白菜・・・・・・・・・・1・1/2枚(150g)
- ・水菜・・・・・・・・・・1/4束(50g)
- ・絹ごし豆腐・・・・・・・・・・1/3丁(100g)
- ・油揚げ・・・・・・・・・・1枚
- ・片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2
- ・サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
- ・塩・・・・・・・・・・少々

<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 2個 + 水 360ml

### 作り方

- ① ぶりは塩をふって5分程おき、キッチンペーパーで水気をふき取り、食べやすい大きさにそぎ切りにして片栗粉をまぶします。
- ② 大根の半分は3mm幅のいちょう切りにし、残りはすりおろします。白菜はざく切りにし、水菜は5cm長さに切ります。豆腐は食べやすい大きさに切り、油揚げは縦半分にして2cm幅に切ります。
- ③ フライパンに油を熱し、ぶりを入れて焼き色がつくまで両面焼きます。
- ④ 鍋に<A>を入れて火にかけ、煮立ったら、いちょう切りの大根、白菜、豆腐、油揚げを加えて煮ます。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、水菜、大根おろし、③を加えて煮ます。

### POINT

ぶりに塩をふることで、生臭さを抑えられます。

セブンイレブン



46W H30.1.8~