



メイン食材
きのこ
調理時間 約 10分
1人あたり 140kcal

餃子の皮で! きのこのパリパリピザ

47W

材料(4人分)

- ・しめじ・・・・・・・・・・1/2パック
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・1/8個
- ・ベーコン・・・・・・・・・・2枚
- ・餃子の皮・・・・・・・・・・8枚
- ・カゴメ トマトケチャップ・・・・大さじ4
- ・ホールコーン(缶詰)・・・・・・・・大さじ2
- ・ピザ用チーズ・・・・・・・・・・40g
- ・パセリ(みじん切り)・・・・・・・・少々
- ・7プレミアム 味付塩こしょう・・・・少々

作り方

- ① しめじは石づきを切って小房に分けます。玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切ります。
- ② 餃子の皮にケチャップを塗り、軽く塩こしょうをし、①、ホールコーン、ピザ用チーズをのせます。
- ③ ②をオーブントースターで焼き、パセリを散らします。

POINT 玉ねぎの辛さが気になるときは、軽く水にさらしてください。



47W H30.1.15~



メイン食材
たら
調理時間 約 30分
1人あたり 278kcal

中華風トマト鍋

47W

材料(4人分)

- ・たら(切り身)・・・・・・・・・・4切れ
- ・トマト・・・・・・・・・・2個
- ・お好みの野菜(白菜、青梗菜、ねぎ、茹でたけのこ等)・・・・・・・・適量
- ・木綿豆腐・・・・・・・・・・1丁
- ・鶏ひき肉・・・・・・・・・・150g
- ・長ねぎ(みじん切り)・・・・・・・・大さじ1
- ・しょうが・・・・・・・・・・大さじ1
- ・塩、しょうゆ、砂糖・・・・・・・・各少々
- ＜鍋つゆ＞
- ・カゴメ 基本のトマトソース・・・・・・・・1缶
- ・7プレミアム 鶏がらスープの素・・・・小さじ1
- ・キッコーマン 味いリッチ 減塩しょうゆ・・・・大さじ2
- ・酒・・・・・・・・・・大さじ2
- ・砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- ・豆板醤・・・・・・・・・・小さじ1
- ・塩・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① 鶏ひき肉にねぎ、しょうが、塩、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせ、＜肉団子＞のたねを作ります。鍋に湯を沸かし、＜肉団子＞のたねを丸めて茹で、まわりが固まったら取り出します。(茹で汁は取っておきます)
- ② たら、トマト、お好みの野菜、豆腐は食べやすい大きさに切ります。
- ③ ①の茹で汁と水を合わせて600mlにし、＜鍋つゆ＞の材料と一緒に鍋に入れて沸かします。
- ④ ①、お好みの野菜、豆腐を煮えにくいものから煮て、最後にたらとトマトを加えます。

POINT ・たらは最後に入れることで、煮崩れを防ぎます。
・市販の鶏団子でもおいしくいただけます。



47W H30.1.15~



メイン食材
牛切落とし肉
調理時間 約 15分
1人あたり 312kcal

牛肉のトマトすき煮

47W

材料(4人分)

- ・牛切落とし肉・・・・・・・・・・300g
- ・ごぼう・・・・・・・・・・1本
- ・長ねぎ・・・・・・・・・・1本
- ・水菜・・・・・・・・・・1/2袋
- ・万能ねぎ(小口切り)・・・・・・・・少々
- ・カゴメ 基本のトマトソース・・・・・・・・1缶
- ・7プレミアム 特選丸大豆しょうゆ・・・・大さじ1
- ・砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- ・サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1・1/2

作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、ごぼうはささがきにして水に5分程さらし、ざるに上げます。長ねぎは斜め薄切り、水菜は3~4cm幅に切ります。
- ② フライパンに油を熱し、強火でごぼうを2分程炒めます。
- ③ 牛肉を加えて混ぜたら、砂糖を加えます。
- ④ 牛肉にほぼ火が通ったら、しょうゆをまわし入れてからめます。
- ⑤ トマトソース、長ねぎ、水菜を加えて強火のまま全体を煮立て、火を止めます。皿に盛り、万能ねぎを散らします。

POINT ごぼうは強火で炒めて水を飛ばすことで、油が表面を覆い、食感が残ります。



47W H30.1.15~



メイン食材
いちご
調理時間 約 5分
1人あたり 290kcal

いちごのシリアルフルーツチェ

47W

材料(4人分)

- ・いちご・・・・・・・・・・8個
- ・ハウス フルーチェ イチゴ・・1箱(200g)
- ・牛乳・・・・・・・・・・200ml
- ・7プレミアム
- ・コーンフレーク プレーン・・・・・・・・100g
- ・ドライフルーツ・・・・・・・・・・60g
- ・ナッツ・・・・・・・・・・40g

作り方

- ① ドライフルーツとナッツは小さく刻み、コーンフレークと混ぜ合わせておきます。
- ② ボウルにフルーツチェを入れ、冷えた牛乳を加えます。スプーンで手早くとろりとするまで混ぜます。
- ③ カップに①、フルーツチェを交互に入れ、最後に①と、いちごを飾ります。

POINT フルーツグラノーラを使ってもおいしくいただけます。



47W H30.1.15~