



焼き玉ねぎのナッツ和えサラダ

メイン食材
玉ねぎ
調理時間 約 10分
1人あたり 295kcal

48W

H30.1.22~

材料(2人分)

- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・大1個(300g)
- ・ベビーリーフ・・・・・・・・・・1/2パック
- ・7プレミアム 和風たまねぎドレッシング
または キューピー テイステイドレッシング
- ・黒酢たまねぎ・・・・・・・・・・大さじ2
- ・ミックスナッツ・・・・・・・・・・ 40g
- ・オリーブオイル・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・塩、黒コショウ・・・・・・・・・・ 各少々

作り方

- ① 玉ねぎは1cm幅の輪切りにします。ベビーリーフは、洗って水気を切っておきます。ミックスナッツは刻みます。
- ② フライパンにミックスナッツを入れて乾煎りし、取り出します。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎの両面に色がつくまでじっくりと焼き、塩、黒コショウをふります。②を合わせ、ドレッシングで和えます。
- ④ 皿にベビーリーフを敷き、③を盛り付け、お好みで黒コショウをふります。

POINT 玉ねぎはじっくり焼き、ベビーリーフの水分はしっかり切っておきましょう。



48W H30.1.22~



かきとれんこんの鍋

メイン食材
かき
調理時間 約 30分
1人あたり 223kcal

48W

H30.1.22~

材料(4人分)

- ・かき(むき身)・・・・・・・・・・ 20個
- ・れんこん・・・・・・・・・・ 300g
- ・白菜・・・・・・・・・・ 1/4個
- ・しいたけ・・・・・・・・・・ 4枚
- ・にんじん・・・・・・・・・・ 1/2本
- ・長ねぎ・・・・・・・・・・ 1本
- ・絹ごし豆腐・・・・・・・・・・ 1丁
- ・7プレミアム 寄せ鍋つゆ
または ミツカン めまで美味しい
寄せ鍋つゆストレート・・・・・・・・ 1袋

作り方

- ① かきは塩水(分量外)でふり洗いし、汚れを取り除きます。れんこんの半分は薄い輪切りにし、残り半分はすりおろします。その他の具材は、食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋に、鍋つゆを煮立て、かき以外の火の通りにくい具材から順に入れ、火を通します。
- ③ かきを加え、火が通ったらいただきます。

POINT かきは煮すぎると、身が縮んでたくなるので、食べる分ずつ加えるようにしましょう。



48W H30.1.22~



チキンのチーズグラタン

メイン食材
鶏もも肉
調理時間 30分
1人あたり 429kcal

48W

H30.1.22~

材料(4皿分)

- ・鶏もも肉・・・・・・・・・・ 1.5枚(300g)
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・ 中1個(200g)
- ・ブロッコリー・・・・・・・・・・ 1/2株(125g)
- ・しめじ・・・・・・・・・・ 1袋(100g)
- ・ハウス マカロニグラタン クイックアップ
ホワイトソース・・・・・・・・ 1箱(160g)
- ・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2
- ・牛乳・・・・・・・・・・ 400ml
- ・ピザ用チーズ・・・・・・・・ 100g
- ・水・・・・・・・・・・ 300ml



7プレミアム
ヨセミテ・ロード用
シャルドネ
① やや辛口
② カリフォルニア

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにします。ブロッコリーは小房に分けて茹でておきます。しめじは石づきを切って小房に分けます。
- ② 厚手の鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉、玉ねぎ、しめじを炒めます。
- ③ 火を止め、ソースミックス、水、牛乳の順に入れてよく混ぜます。マカロニを加えて中火にかけ、かき混ぜながら煮ます。沸騰したら火を弱めて、かき混ぜながら3分程煮ます。
- ④ ①のブロッコリーを加えて耐熱皿に移し、ピザ用チーズを散らします。
- ⑤ オーブントースターで7~8分、オーブンの場合は200~250℃で10~12分焼きます。(途中で焦げ過ぎるようならアルミはくをかぶせます。)

POINT 焼きあがった後、お好みで、彩りにパプリカ(パウダー)をふってもおいしくいただけます。



48W H30.1.22~



石焼風カルビビビンバ

メイン食材
牛豚焼肉
調理時間 約 20分
1人あたり 657kcal

48W

H30.1.22~

材料(2人分)

- ・牛肉(または豚肉)焼肉用・・・・・・・・ 150g
- ・にんじん・・・・・・・・・・ 1/6本
- ・ほうれん草・・・・・・・・・・ 1/2束
- ・豆もやし・・・・・・・・・・ 1/2袋(約75g)
- ・ご飯・・・・・・・・・・ 300g(茶碗2杯分)
- ・エバラ 黄金の味・・・・・・・・ 大さじ2(肉の下味用)
- ・エバラ 黄金の味・・・・・・・・ 大さじ2(味付け用)
- ・7プレミアム 純正ごま油・・・・・・・・ 小さじ1/2
- ・キムチ・・・・・・・・・・ お好みで

作り方

- ① 肉は黄金の味(大さじ2)で下味をつけます。にんじんは千切りに、ほうれん草は4~5cm長さに切り、豆もやしと一緒に下茹でて水気をしぼり、ごま油で和えます。
- ② フライパンに油を熱して肉を焼き、取り出しておきます。
- ③ ②のフライパンに油を足し、ご飯と①の野菜を入れて炒め合わせます。
- ④ ③に黄金の味(大さじ2)を加えて炒め、おこげがつくまで焼いたら、②をのせて出来上がりです。お好みでキムチを添えていただきます。

POINT ・辛くないので、お子様にもおすすめです。
・ピリ辛味が好みの方は、キムチを加えて味を調整してください。



48W H30.1.22~