



# トマトと豆苗のスープ野菜

メイン食材 **トマト**  
調理時間 約 15分  
1人あたり 82 kcal

49W

H30.1.29~

## 材料(2人分)

- ・トマト・・・・・・・・・・・・ 1/2個
- ・パプリカ(黄)・・・・・・・・ 1/4個
- ・豆苗・・・・・・・・・・・・・・ 1/4袋
- ・しめじ・・・・・・・・・・・・ 1/4袋
- ・ウインナー・・・・・・・・・・ 2本
- ・キューピー サラダクラブ
- ・北海道コーン ホール・・・・ 20g
- ・塩、コショウ・・・・・・・・・・ お好みで

- <A>
- ・味の素 味の素KKコンソメ 固形タイプ
- ・・・・・・・・・・・・ 1個
- ・水・・・・・・・・・・・・・・ 300ml

## 作り方

- ① トマトは一口大に切り、パプリカは乱切りにします。豆苗は3cm程の長さに切り、しめじは石づきを切って小房に分けます。ウインナーは斜め半分に切ります。
- ② 鍋にトマト、パプリカ、しめじ、ウインナー、<A>を入れて火にかけ、煮立ったら豆苗、コーンを加えてひと煮立ちさせます。お好みで塩、コショウで味を調えます。

## POINT

溶き卵を加えてもおいしくいただけます。



49W H30.1.29~



# ロール寿司

メイン食材 **海鮮恵方巻セット**  
調理時間 約 30分

49W

H30.1.29~

## 材料(2人分)

- ・海鮮恵方巻セット・・・・・・・・ 1セット
- ・アボカド・・・・・・・・・・・・ 1/2個
- ・サニーレタス・・・・・・・・・・ 適量
- ・卵・・・・・・・・・・・・・・ 2個
- ・ご飯・・・・・・・・・・・・・・ 500g(米1.5合)
- ・ミツカン 五目ちらし・・・・ 小袋各1袋
- ・7プレミアム 九州有明産焼海苔・・ 2枚

## 作り方

- ① 温かいご飯に五目ちらし(すし酢)を混ぜ合わせ、すし飯に、五目ちらし(煮しめ具)をさっくり混ぜ合わせて4等分にします。
- ② アボカドは皮をむいて1cm厚さに切り、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎります。焼のりは半分に切ります。
- ③ 卵焼き器で薄焼き卵を2枚作り、鬼の柄のように切り込みを入れます。
- ④ 巻きすに焼のりをのせ、奥3cmあけて①を均等に広げます。サニーレタス、恵方巻セットのネタ、アボカドをのせて巻きます。4本同様に作ります。
- ⑤ 4本のうち2本に、③の薄焼き卵を巻きます。

## POINT

五目ちらしは炊き立てのご飯に混ぜ合わせると、味がよくなりみえます。



49W H30.1.29~



# 豚じゃがキムチ鍋

メイン食材 **豚薄切り肉**  
調理時間 約 20分  
1人あたり 450 kcal

49W

H30.1.29~

## 材料(4人分)

- ・豚薄切り肉・・・・・・・・・・・・ 300g
- ・じゃがいも・・・・・・・・・・・・ 4個
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 1個
- ・ニラ・・・・・・・・・・・・・・ 1束
- ・生しいたけ・・・・・・・・・・・・ 4枚

- <A>
- 7プレミアム マイルドキムチ鍋つゆ 1袋
- または エバラ プチッと鍋キムチ鍋 4個 + 水 600ml

## 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて4つ切りに、玉ねぎはくし切りにします。ニラは4~5cm長さに切り、生しいたけは石づきを切って食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋に<A>を入れて火にかけ、じゃがいも、玉ねぎ、生しいたけ、豚肉を加えて煮込みます。
- ③ 最後に、ニラを加えて出来上がりです。

## POINT

ニラは最後にさっと火を通す程度にすると、色鮮やかに仕上がりが、香りも良くおいしくいただけます。



49W H30.1.29~



# 汁なしタンタン麺

メイン食材 **牛豚ひき肉**  
調理時間 約 15分  
1人あたり 444 kcal

49W

H30.1.29~

## 材料(2人分)

- ・牛豚ひき肉・・・・・・・・・・・・ 120g
- ・生しいたけ・・・・・・・・・・・・ 2枚
- ・ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 1/4本
- ・中華麺・・・・・・・・・・・・・・ 2玉
- ・かいわれ大根・・・・・・・・・・ 適量
- ・7プレミアム 純正ごま油・・・・ 小さじ2
- ・ラー油・・・・・・・・・・・・・・ お好みで
- <A>
- ・練りごま・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ・砂糖、酒、みりん・・・・・・ 各大さじ1
- ・みそ・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
- ・キッコーマン 超特選 極旨しょうゆ・・ 大さじ1
- ・味の素 Cook Do® 熟成豆板醤・・ 小さじ2
- ・水・・・・・・・・・・・・・・ 100ml

## 作り方

- ① 生しいたけは粗みじん切りにし、ねぎは細かく切ります。かいわれ大根は根を落とし、5cm程の長さに切ります。
- ② フライパンにごま油(小さじ1)を熱してひき肉を炒め、生しいたけとねぎを加えて炒め合わせます。
- ③ ②に、混ぜ合わせた<A>を加え、強火でひと煮立ちさせ、火から下ろします。
- ④ 中華麺を茹で、ごま油(小さじ1)をまぶして器に盛り、③をかけ、かいわれ大根をのせます。お好みでラー油をかけていただきます。

## POINT

かいわれ大根のかわりに、パクチーをのせてもおいしくいただけます。



49W H30.1.29~