



メイン食材 **きのこ**
 調理時間 約 15 分
 1人あたり 274 kcal

50W
 H30.2.5~

材料(2人分)

- ・ぶなしめじ 1/2パック(50g)
- ・まいたけ 1/2パック(50g)
- ・しいたけ(生) 2個(20g)
- ・厚揚げ 1枚(200g)
- ・ラディッシュ 2個(20g)
- ・大根おろし、三つ葉 各適量
- ・7プレミアム 和風たまねぎドレッシング
または キュービー テイस्टイドレッシング
黒酢たまねぎ 適量

作り方

- ① ぶなしめじとまいたけは、石づきを切って小房に分けます。しいたけは軸を取って4等分に切ります。厚揚げは熱湯をかけて水気を切り、食べやすい大きさに切ります。
- ② ラディッシュは薄切りにします。
- ③ フライパンに油を熱し、①を焼きます。
- ④ ②、大根おろし、③のきのこを混ぜます。
- ⑤ 器に厚揚げと④を盛り付けて三つ葉を散らし、ドレッシングをかけます。

POINT 大根おろしは軽く水気を切ってから、きのこ混ぜましょう。



50W H30.2.5~



メイン食材 **かき**
 調理時間 約 10 分
 1人あたり 145 kcal

50W
 H30.2.5~

材料(4人分)

- ・かき 240g
- ・絹ごし豆腐 1丁
- ・白菜 1/4個
- ・ニラ 1/2束
- ・長ねぎ 1本
- ・にんにく 1片

<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 ブチッと鍋キムチ鍋 4個 + 水 600ml

作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさに切り、ニラは4cm程の長さに切ります。長ねぎは斜め切り、にんにくは薄切りにします。
- ② <A>を火にかけ、煮立ったら豆腐をスプーンですくいながら入れます。
- ③ ①とかきを加えてひと煮立したら出来上がりです。

POINT かきは火を通しすぎると身が縮んでたくなるので、かきを加えたら短時間で仕上げましょう。



50W H30.2.5~



メイン食材 **鶏もも肉**
 調理時間 約 30 分
 1人あたり 659 kcal

50W
 H30.2.5~

材料(4人分)

- ・鶏もも肉 2枚
- ・しめじ 1パック
- ・エリンギ 1パック
- ・味の素
- オリーブオイルエクストラバージン 大さじ1
- ・白ワイン 50ml
- ・カレー粉 大さじ1/2
- ・7プレミアム 味付塩こしょう 少々
- ・カゴメ 基本のトマトソース 1缶
- ・生クリーム 100ml
- ・ご飯 600g
- ・パセリ(みじん切り) 少々
- ・お好みの野菜など

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさ(1枚を8等分程)に切り、塩こしょう、カレー粉をまぶして下味をつけます。しめじは石づきを切って小房に分け、エリンギは2~3cm長さに切ってスライスします。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を皮のほうから焼いてひっくり返し、両面きつね色に焼きます。
- ③ しめじ、エリンギを入れ、焦げつかないようにフライパンをゆすりながら炒めます。しめじ、エリンギに火が通ったら、白ワインをまわし入れます。
- ④ 沸騰したらトマトソースを加え、再び沸騰したら中火にして1~2分煮ます。生クリームを加え、煮立ってきたら塩こしょうで味を調えます。
- ⑤ 器にご飯を盛ってパセリをかけ、④を盛り付け、お好みの野菜を添えます。

POINT 鶏肉は、①で下味をしっかりつけ、②で表面をこんがり焼くことで、よりおいしく仕上がります。



50W H30.2.5~



メイン食材 **カットフルーツ**
 調理時間 約 20 分
 1人あたり 100 kcal

50W
 H30.2.5~

材料(4人分)

- ・カットフルーツ 1パック
- ・7プレミアム ホットケーキミックス
または 森永製菓 ホットケーキミックス 150g
- ・卵 1個
- ・牛乳 100ml
- ・ホイップクリーム お好みで
- ・森永製菓 チョコレートシロップ 適量
- <キャラメルソース>
 ・森永ミルクキャラメル 12粒(1箱)
- ・牛乳 大さじ1.5

作り方

- ① ボウルに卵と牛乳を入れ、泡だて器でよく混ぜます。ホットケーキミックスを加え、軽く混ぜ合わせます。
- ② フライパンを中火で熱し、ぬれ布巾のうえで少し冷まします。弱火にし、生地を流し入れます。
- ③ ぶつぶつと泡がでてきたら裏返し、両面を焼きます。
- ④ 焼きあがったホットケーキに、ホイップクリーム(お好みで)、カットフルーツをのせ、チョコレートシロップまたはキャラメルソースをかけていただきます。

<キャラメルソース>
 キャラメルと牛乳を耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(500w)で1分加熱し、少し混ぜます。これを2~3回繰り返すと、簡単キャラメルソースの出来上がり。

POINT 先に卵と牛乳をよく混ぜて、次にホットケーキミックスを軽くだまが残る程度に混ぜると、ふんわりふくらんで焼きあがります。



50W H30.2.5~