



トマトとキウイのパワーサラダ

メイン食材 **トマト**
調理時間 約 10分
1人あたり 178kcal

51W

材料(2人分)

- ・トマト・・・・・・・・・・1個(170g)
- ・キウイフルーツ・・・・・・ 1個(90g)
- ・リーフレタス・・・・・・・・3枚(60g)
- ・クリームチーズ・・・・・・・・ 40g
- ・くるみ・・・・・・・・・・ 4個(10g)
- ・7プレミアム コクのたまねぎドレッシング
または キューピー マンゴードレッシング
・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① トマトは一口大に切り、キウイフルーツは5mm幅に切って4等分にします。リーフレタスは冷水にさらして水気を切り、食べやすい大きさにちぎります。
- ② クリームチーズは1cmの角切りにし、くるみは手で砕きます。
- ③ 器にリーフレタスを敷き、トマトとキウイフルーツを盛り付けます。
②を散らし、ドレッシングをかけます。

POINT サラダチキンを加えてもおいしくいただけます。



51W H30.2.12~



たら寄せ鍋 ~しょうがぽん酢

メイン食材 **たら**
調理時間 約 20分
1人あたり 221kcal

51W

材料(4人分)

- ・たら(切り身)・・・・・・・・ 3切れ
- ・ほたて貝柱・・・・・・・・ 8個
- ・にんじん・・・・・・・・ 1/4本
- ・長ねぎ・・・・・・・・ 2本
- ・しめじ・・・・・・・・ 1パック
- ・白菜・・・・・・・・ 1/4個
- ・水菜・・・・・・・・ 1束
- ・絹ごし豆腐・・・・・・・・ 1/2丁
- ・7プレミアム 白だし・・・・・・ 50ml
- ・水・・・・・・・・ 650ml
- <つけだれ>
- ・ミツカン 味ぽん®・・・・・・ 適量
- ・しょうが(千切り)・・・・・・ 適量
- ・かつお節・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① たらは食べやすい大きさに切り、にんじん、豆腐は食べやすい大きさに切ります。長ねぎは斜め切りにし、白菜、水菜はざく切りにします。しめじは石づきを切って小房に分けます。
- ② 鍋に白だしと水を入れて煮立たせます。
- ③ ②に①、ほたてを火の通りにくいものから順に加え、アクを取りながら煮込みます。
- ④ 器にしょうが、かつお節を盛り付け、味ぽん®を加えて<つけだれ>を作り、煮えたものからつけていただきます。

POINT 魚介類は煮込みすぎるとかたくなりやすいので、注意しましょう。



51W H30.2.12~



韓国風のり巻き

メイン食材 **牛切落とし肉**
調理時間 約 30分
1人あたり 473kcal

51W

材料(2人分)

- ・牛切落とし肉・・・・・・・・150g
- ・きゅうり・・・・・・・・ 1/2本
- ・キムチ・・・・・・・・ 80g
- ・玉子焼き・・・・・・・・ 60g
- ・焼きのり・・・・・・・・ 2枚
- ・ご飯・・・・・・・・ 1合分
- ・7プレミアム 純正ごま油・・・・・・ 適量
- ・白炒りごま・・・・・・・・ 適量
- ・塩・・・・・・・・ 少々
- <A>
- ・キッコーマン 超特選 極旨しょうゆ・・・・・・ 大さじ3
- ・キッコーマン 米麹こだわり仕込み本みりん・・・・ 大さじ1
- ・砂糖・・・・・・・・ 大さじ2

作り方

- ① きゅうり、玉子焼きは細く切ります。キムチは巻きやすく刻みます。
- ② <A>を混ぜ合わせておきます。
- ③ フライパンに油を熱して牛肉を炒め、②を加えてからめながら焼きます。
- ④ ご飯に、ごま油、白ごま、塩をかけて混ぜ合わせます。
- ⑤ 巻きすに焼きのりをのせてごま油を全体に塗り、奥3cm程をあけて④の半量を均等に広げます。③、きゅうり、玉子焼き、キムチをのせて巻きます。同様に2本つくり、食べやすい大きさに切って盛り付け、白ごまをふります。

POINT 巻いてから少し時間をおいて切ると、具がなじんで切りやすくなります。



51W H30.2.12~



あさりのガーリックペンネ

メイン食材 **あさり**
調理時間 約 10分
1人あたり 236kcal

51W

材料(2人分)

- ・あさり(殻つき)・・・・・・・・170g
- ・ミニトマト・・・・・・・・ 6個(75g)
- ・にんにく(みじん切り)・・・・・・ 1片分
- ・7プレミアム 早ゆでペンネマカロニ・・・・ 60g
- ・オリーブオイル・・・・・・・・ 大さじ2
- ・パセリ(みじん切り)・・・・・・ 適量
- ・塩・・・・・・・・ お好みで
- <A>
- ・味の素 丸鶏がらスープ・・・・ 小さじ1/2
- ・酒・・・・・・・・ 大さじ1
- ・水・・・・・・・・ 50ml

作り方

- ① あさはら砂抜きし、よく水で洗います。
- ② フライパンにオリーブオイル(大さじ1)とにんにくを熱し、香りが立ったら①を入れて炒めます。ミニトマト、<A>を加えてふたをし、蒸し煮にします。
- ③ ペンネは表示にしたがって茹でます。
- ④ ②のあさりの殻が開いたらペンネを加え、全体からめします。お好みで塩を加えて味を調え、器に盛りパセリを散らします。

POINT あさりの砂抜きは、500mlの水に、塩大さじ1の塩水が目安です。



51W H30.2.12~