



メイン食材  
**アボカド**

調理時間 約10分  
1人あたり 198kcal

# アボカドクリームチーズ

1W

## 材料(2人分)

- ・アボカド(小)..... 1個
- ・クリームチーズ..... 30g
- ・生ハム(刻んだもの)..... 1枚分
- ・バジルの葉(刻んだもの)..... 1枚分
- ・ベビーリーフ..... 1/2パック
- ・ミニトマト..... 4個
- ・7プレミアム イタリアンドレッシング  
または キュービー ティステッドレッシングイタリアン  
..... 大さじ2
- ・レモン汁 ..... 少々

## 作り方

- ① アボカドは縦半分にして種を取り、レモン汁をかけます。ベビーリーフは洗って水気を切ります。ミニトマトは半分に切ります。
- ② クリームチーズは常温でやわらかくして2等分にし、生ハム、バジルをそれぞれに混ぜます。アボカドのくぼみにチーズを詰め、それぞれを縦に4等分に切ってから、皮をむきます。
- ③ 器にベビーリーフを敷き、アボカドとミニトマトを並べて、ドレッシングをかけます。

**POINT** アボカドはクリームチーズを詰めた後、ラップをして冷蔵庫で冷やすと切りやすくなります。皮は、アボカドを切ってから最後にむきましょう。



1W H30.2.26~



メイン食材  
**まぐろ**

調理時間 約30分

# 花束ケーキ寿司

1W

## 材料(4人分)

- ・海鮮寿司種セット..... 1セット
- ・アボカド..... 1/2個
- ・ミニトマト..... 5個
- ・錦糸卵..... 卵1個分
- ・ご飯..... 1000g(米3合分)
- ・ミツカン 五目ちらし..... 小袋各2袋
- ・とびっこ..... 適量
- <お内裏様、お雛様>
- ・はんぺん..... 1枚
- ・ハム..... 1枚
- ・きゅうり、のり、  
トマトケチャップ、にんじん... 各適量
- ・星型のピック..... 1本

## 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ます。
- ② アボカドは5mm幅に切り、ミニトマトは半分に切ります。
- ③ 18cmの丸型に①を入れ、表面が平らになるように押します。きゅうりはピーラーで長く切り、ハムは半分に切ります。にんじんは薄切りにして茹でて、花形に抜きます。
- ④ <お内裏様>は、はんぺんを丸く型で抜き、③のきゅうり2枚を写真のように巻きます。きゅうりで作った鳥帽子、のりで作った目、口をつけ、ケチャップで頬をつけます。
- ⑤ <お雛様>は、はんぺんを丸く型で抜き、③のハムを写真のように巻きます。のりで作った、目、口をつけ、ケチャップで頬をつけます。③のにんじんは胸に貼ります。頭に星型のピックを飾ります。
- ⑥ 型からはずしたちらし寿司のうえに錦糸卵をのせたら、④、⑤のをせ、花状に巻いた刺身、えび、とびっこ、厚焼き卵、アボカドを彩りよく盛り付けます。皿のまわりにミニトマトを盛り付けます。

**POINT** 刺身はそれぞれ端からくるくる巻いて花状にします。作ったお花は冷凍庫で15分程冷やしてから飾ると形が崩れにくくなり、きれいに盛り付けることができます。



1W H30.2.26~



メイン食材  
**牛切落とし肉**

調理時間 約45分  
1人あたり 673kcal

# 焼きシチューオンライス

1W

## 材料(4皿分)

- ・牛切落とし肉..... 150g
- ・玉ねぎ..... 中1個(200g)
- ・ぶなしめじ..... 1/2パック(50g)
- ・ハウス シチューオンライス  
ビーフストロガノフ風ソース  
..... 1/2箱(72g)
- ・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1
- ・水..... 350ml
- ・牛乳..... 150ml
- ・ご飯..... 800g
- ・溶けるチーズ..... 80g
- ・バター..... 20g

## 作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切ります。玉ねぎは薄切りにし、ぶな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、中火~強火で玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、牛肉とぶなしめじを加えてさらに炒めます。
- ③ 水を加え、沸騰したらアクを取り、具材がやわらかくなるまで10分程煮込みます。
- ④ 火を止めてルウを割り入れて溶かし、牛乳を加えて再び弱火にしたら、時々かき混ぜながらとろみがつくまで10分程煮込みます。
- ⑤ 耐熱性の容器に温かいご飯を盛り、バターを小さくちぎって数か所に置きます。  
④をうえからかけてチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼きます。

**POINT** ルウは、ご飯に合うようにしっかりとした味ととろみをつけています。味が濃いと感じられる際は、水や牛乳で調整してください。



1W H30.2.26~



メイン食材  
**ヨーグルト**

調理時間 約3分  
1人あたり 229kcal

# いちごあま酒ラッシー

1W

## 材料(1人分)

- ・プレーンヨーグルト..... 大さじ2.5
- ・7プレミアム 純米あま酒  
または 宝来屋 ストレートあま酒  
..... 200ml
- ・キュービー アヲハタ 55 イチゴ  
..... 大さじ1
- ・いちご..... お好みで

## 作り方

- ① ヨーグルトとイチゴジャムを泡だて器を使い、よく混ぜ合わせます。
- ② ①をあま酒に加えてよく混ぜ合わせます。お好みでいちごを添えていただきます。

**POINT** ブルーベリージャムなどで作ってもおいしくいただけます。



1W H30.2.26~