



カプレーゼブルスケッタ

メイン食材
トマト
調理時間 約 10分
1人あたり 244kcal

2W

材料(2人分)

- ・ミニトマト・・・・・・・・・・ 6個
- ・モzzarellaチーズ・・・・・・・・ 1/2個
- ・バゲット・・・・・・・・・・ 1/4本
- ・キューピー Italiante バジルソース
または 7プレミアム イタリアンドレッシング
・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① ミニトマトは4等分のくし形切りにした後、さらに半分に切ります。モzzarellaチーズはミニトマトと同じ大きさに切ります。
- ② バゲットは厚さ1cmに切ります。
- ③ ②に①をのせてオーブントースターで焼き、バジルソースをかけます。

POINT バゲットが焦げないように、オーブントースターにはアルミホイルを敷いてから焼きましょう。



2W H30.3.5~



あさりのチャウダーご飯

メイン食材
あさり
調理時間 約 20分
1人あたり 284kcal

2W

材料(4人分)

- ・あさり(むき身)・・・・・・・・ 75g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・ 小1/2個(75g)
- ・キャベツ・・・・・・・・ 1枚(50g)
- ・じゃがいも・・・・・・・・ 中1個(150g)
- ・ベーコン・・・・・・・・ 40g
- ・ハウス 北海道チャウダー
＜グラムチャウダー用＞・・ 1/2箱(72g)
- ・サラダ油・・・・・・・・ 大さじ1
- ・水・・・・・・・・ 100ml
- ・牛乳・・・・・・・・ 400ml
- ・ご飯・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① 玉ねぎ、キャベツ、じゃがいもは1cm角に切ります。ベーコンは1cm幅に切ります。
- ② 厚手の鍋に油を熱し、①を焦がさないように炒めます。
- ③ 水、牛乳を加え、中火でかき混ぜて、沸騰したら弱火で2〜3分煮込みます。
- ④ いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、あさを加えて弱火で5分程煮込みます。
- ⑤ 器にご飯と④を盛ります。

POINT ・ご飯はターメリックライスにすると、彩りも楽しめます。
③で火加減を強くすると、ソースがふきこぼれることがあります。
・低温殺菌牛乳を使うと、ソースが分離することがあります。



2W H30.3.5~



つゆマヨチキンソテー

メイン食材
鶏もも肉
調理時間 約 20分
1人あたり 333kcal

2W

材料(4人分)

- ・鶏もも肉・・・・・・・・ 500g
- ・万能ねぎ(小口切り)・・・・ 適量
- ・好みの野菜・・・・・・・・ 適量
- <A>
・ミツカン 追いがつお®つゆ2倍
・・・・・・・・ 大さじ2
- ・7プレミアム マヨネーズ・・・・ 大さじ2
- ・にんにく(すりおろし)・・・・ 小さじ1
- ・ごま油・・・・・・・・ 大さじ1
- ・塩、コショウ・・・・・・・・ 各少々

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、<A>をもみ込みます。
- ② フライパンに(油をひかずに)①を並べてから弱火で熱して、中まで火を通しこんがり焼きます。
- ③ 器に②を盛って万能ねぎを散らし、好みの野菜を添えます。

POINT 弱火でじっくり焼くことでジューシーでおいしく仕上がります。



2W H30.3.5~



かつおの彩りカルパッチョ

メイン食材
かつおたたき
調理時間 約 30分
1人あたり 208kcal

2W

材料(4人分)

- ・かつおたたき・・・・・・・・ 300g
- ・トマト・・・・・・・・ 1/2個
- ・パプリカ(黄色)・・・・ 1/4個
- ・玉ねぎ・・・・・・・・ 1/4個
- ・リーフレタス・・・・・・・・ 2枚
- ・黒オリーブ、イタリアンパセリ・・・・ 各適量
- ・ミツカン 味ぼん®・・・・ 大さじ4
- ・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
- ・にんにく(チューブ)・・・・ 1cm

作り方

- ① かつおたたきはそぎ切りにします。トマト、パプリカは7mm程の角切り、玉ねぎは粗みじん切りに切ります。リーフレタスは食べやすい大きさにちぎり、黒オリーブは輪切りにします。
- ② ボウルに、味ぼん®、オリーブオイル、にんにくを混ぜ、トマト、パプリカ、玉ねぎを和えておきます。
- ③ 皿にリーフレタスを敷いてかつおたたきを盛り、②をかけ、黒オリーブとイタリアンパセリを散らします。

POINT 玉ねぎの辛味が気になる場合は水にさらし、水気をよく切ってから和えましょう。



2W H30.3.5~