



マヨネーズでサクサク!

きのこの天ぷら

メイン食材
きのこ
調理時間 約 15分
1人あたり 528kcal

3W

材料(2人分)

- ・しいたけ・・・・・・・・・・3枚
- ・まいたけ・・・・・・・・・・1/2パック
- ・しめじ・・・・・・・・・・1/2パック
- ・エリンギ・・・・・・・・・・1本
- ・大葉・・・・・・・・・・2枚

- <A>
- ・7プレミアム マヨネーズ
 - または 味の素 ピュアセレクト®マヨネーズ
 - ・・・・・・・・大さじ1
 - ・天ぷら粉・・・・・・・・50g
 - ・水・・・・・・・・100ml
 - ・ミツカン 追いがつお®つゆ2倍
 - ・・・・・・・・適量
 - ・大根おろし・・・・・・・・適量

作り方

- しいたけは石づきを切って汚れをふき取り、1枚は縦半分になり、2枚は十字に切り込みを入れます。まいたけは食べやすい大きさに裂き、しめじは石づきを切って小房に分けます。エリンギは縦6等分に裂きます。
- ボウルに<A>を入れて混ぜ、衣を作ります。
- ①と大葉に衣をつけ、170～180℃に熱した油でパリッと揚げます。
- 器に③を盛り、2倍の水で薄めたつゆ、大根おろしを添えます。

POINT

- ・衣は混ぜすぎず、さっくりと仕上げましょう。
- ・きのこは火通りが早いので、少し高め温度で手早く揚げましょう。



3W H30.3.12～



メイン食材
えび
調理時間 約 10分
1人あたり 238kcal

3W

材料(2人分)

- ・ゆでえび・・・・・・・・・・6尾
- ・きゅうり・・・・・・・・・・1本
- ・紫玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個
- ・レモン、サニーレタス、
- ・パクチー、ピーナッツ・・・・各適量
- ・7プレミアム
- はるさめ分包タイプ・・・・・・・・50g

- <A>
- ・7プレミアム
 - カロリーーフ マヨネーズタイプ
 - または キュービー ハーフ・・・・大さじ2
 - ・ナンプラー・・・・・・・・小さじ2
 - ・レモン汁・・・・・・・・大さじ1
 - ・砂糖・・・・・・・・小さじ1強
 - ・豆板醤・・・・・・・・少々

作り方

- きゅうりは斜め薄切りにし、千切りにします。紫玉ねぎは5mm幅に切り、水にさらして水気を切ります。
- 春雨は袋の表示通りにもどし、水気をよく切って食べやすい長さに切ります。
- レモンはくし形切りにし、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎります。ピーナッツは粗く刻みます。
- ボウルに①、②、ゆでえび、<A>を入れて和えます。
- 皿にサニーレタスを敷いて④を盛り付け、レモンとパクチーを添え、ピーナッツを散らします。

POINT

- ・ナンプラーがない場合は、しょうゆを使ってもおいしくいただけます。



3W H30.3.12～



メイン食材
牛ステーキ肉
調理時間 約 15分
1人あたり 542kcal

3W

大葉とにんにくのサイコロステーキ

材料(2人分)

- ・牛ステーキ肉・・・・・・・・200g
- ・大根・・・・・・・・5cm分
- ・玉ねぎ・・・・・・・・1/4個
- ・大葉・・・・・・・・5枚
- ・にんにく(スライス)・・・・2片分
- ・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
- ・塩、コショウ・・・・・・・・各少々

- <A>
- ・キッコーマン しぼりたて生しょうゆ
 - ・・・・・・・・大さじ1
 - ・キッコーマン 米麹こだわり仕込み本みりん
 - ・・・・・・・・大さじ1
 - ・酒・・・・・・・・大さじ1
 - ・砂糖・・・・・・・・小さじ1/2
 - ・にんにく(すりおろし)・・・・1片分

作り方

- 牛肉はサイコロ状に切ります。大根はすりおろし、おろし汁に牛肉をつけておきます。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、大葉(4枚)は千切りにします。
- <A>は混ぜ合わせておきます。
- フライパンにオリーブオイル(大さじ1)とにんにく(スライス)を入れて熱し、にんにくがこんがり色づいたら取り出します。
- ①の牛肉の汁気をキッチンペーパーでふき取り、塩、コショウします。
- ③のフライパンにオリーブオイル(大さじ1)を足して熱し、牛肉を両面焼き、②を加えて全体に絡めたら火を止め、①の大葉を入れて混ぜます。
- 器に水気を切った玉ねぎを敷いて、④の牛肉、③のにんにくチップを盛り、大葉(1枚)と大根おろしを添えます。

POINT

- ・牛肉を大根のおろし汁につけておくことで、やわらかく仕上がります。



3W H30.3.12～



メイン食材
牛豚ひき肉
調理時間 約 15分
1人あたり 763kcal

3W

黄金タコライス

材料(2人分)

- ・牛豚ひき肉・・・・・・・・150g
- ・レタス・・・・・・・・3枚
- ・トマト・・・・・・・・1/2個
- ・アボカド・・・・・・・・1/2個
- ・エバラ 黄金の味・・・・・・・・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
- ・・・・・・・・適量
- ・ピザ用チーズ・・・・・・・・適量
- ・ご飯・・・・・・・・お茶碗2杯

作り方

- レタスは細切りに、トマトとアボカドは角切りにします。
- フライパンにオリーブオイルを熱してひき肉を炒め、黄金の味で味付けし、汁気がなくなるまで炒めます。
- 器にご飯を盛り、①、②、ピザ用チーズをのせます。

POINT

- ・お肉が温かいうちにチーズをのせていただきます。
- ・お好みでオリーブオイルをかけてもおいしくいただけます。



3W H30.3.12～