



メイン食材
じゃがいも

調理時間 約20分
1人あたり 295kcal

4W

材料(3人分)

- ・じゃがいも..... 2~3個(300g)
- ・片栗粉..... 大さじ1~2
- ・塩、コショウ..... 各少々
- ・玉ねぎ..... 1/4個
- ・ピーマン..... 1/2個
- ・ミニトマト..... 2個
- ・ツナ缶..... 1缶
- ・コーン..... 50g
- ・7プレミアム マヨネーズ..... 大さじ2
- ・しょうゆ..... 小さじ1
- ・カゴメ トマトケチャップ..... 適量
- ・ピザ用チーズ..... 適量
- ・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

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて細切りにし、水にさらさずに、片栗粉、塩、コショウと混ぜます。玉ねぎはみじん切りにし、ツナは汁気を切ります。ピーマンとミニトマトは輪切りにします。
- ② 玉ねぎ、ツナ、コーン、マヨネーズ、しょうゆを合わせておきます。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①のじゃがいもを敷きつめ、押しつけながら焼きます。焦げ目がついてきたら、フライパンのふたや皿に滑るように移し、上下をひっくり返します。
- ④ ③に②のをせてケチャップをかけ、ピーマン、ミニトマトのをせ、チーズを散らします。ふたをして、チーズが溶けるまで蒸し焼きにします。

POINT ジャがいもは押しつけながら焼くことで、外側がカリッと仕上がります。



4W H30.3.19~



メイン食材
まぐろ

調理時間 15分
1人あたり 226kcal

4W

材料(2人分)

- ・まぐろ(さく)..... 200g
- ・山芋..... 50g
- ・大根..... 50g
- ・大葉..... 5枚
- ・万能ねぎ..... 適量
- <A>
- ・キッコーマン しばりたて生しょうゆ..... 大さじ1/2
- ・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
- ・7プレミアム きざみわさび..... 大さじ1/2

作り方

- ① まぐろは1.5cm程の角切り、山芋は7mm程の角切りにします。大根は皮をむいて薄い輪切りにし、冷水にさらしてパリッとさせます。大葉は半分に切り、万能ねぎは小口切りにします。
- ② <A>を混ぜ合わせ、まぐろ、山芋、万能ねぎと和えます。
- ③ 水気をよく切った大根に大葉を重ね、②のをせます。

POINT 大根はなるべく薄く切って冷水にさらすと、パリッときれいに仕上がります。



4W H30.3.19~



メイン食材
鶏もも肉

調理時間 約30分
1人あたり 438kcal

4W

材料(4人分)

- ・鶏もも肉..... 350g
- ・キャベツ..... 1/4玉
- ・玉ねぎ..... 1個
- ・にんじん..... 1/2本
- ・エバラ 黄金の味..... 大さじ6
- ・7プレミアム 純正ごま油..... 適量
- ・ピザ用チーズ..... 適量

作り方

- ① 鶏肉とキャベツは一口大に切ります。玉ねぎは1cm幅の半月切りに、にんじんは短冊切りにします。
- ② 黄金の味(大さじ2)で鶏肉を10分漬込みます。
- ③ ホットプレートにごま油を熱し、②、玉ねぎ、にんじんを炒めます。
- ④ 鶏肉に火が通ったらキャベツと黄金の味(大さじ4)を加えて炒め合わせます。
- ⑤ 具材をホットプレートの両端に寄せて、真ん中にピザ用チーズを加え、チーズが溶けたら、具材を絡めながらいただきます。

POINT ジャがいもや切り餅など、お好みの具材を使ってもおいしくいただけます。



4W H30.3.19~



メイン食材
キャベツ

調理時間 約20分
1人あたり 102kcal

4W

材料(2人分)

- ・キャベツ..... 1/4個(約300g)
- ・7プレミアム 和風おろしのたれ
- または エバラ たまねぎのたれ..... 大さじ2
- ・オリーブオイル..... 適量
- ・パセリ(みじん切り)..... 適量

作り方

- ① キャベツは芯をつけたまま縦半分に切ります。
- ② フライパン(もしくはスキレット)にオリーブオイルを熱し、①を焼きます。
- ③ 焼き色がついたら裏返し、ふた(またはアルミホイル)をして弱火で焼きます。
- ④ 両面に焼き色がついたらお好みのたれをかけ、パセリをふります。

POINT フライパンのふたがない場合は、アルミホイルでキャベツを覆って蒸し焼きにします。



4W H30.3.19~