



メイン食材
新玉ねぎ

調理時間 約 15分
1人あたり 141kcal

5W
H30.3.26~

材料(2人分)

- ・新玉ねぎ・・・・・・・・・・ 2個
- ・かいわれ大根・・・・・・・・ 1パック
- ・かつお節・・・・・・・・・・ 適量
- ・7プレミアム 味付けぼんず
または 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1

作り方

- ① 玉ねぎはへたと根を落として皮をむきます。かいわれ大根は根を切り落とします。
- ② 耐熱皿に玉ねぎを丸ごとのまま並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱します。
- ③ ②を器に盛り、かいわれ大根を添えて、ポン酢とオリーブオイルをかけます。最後にかつお節をのせます。

POINT 電子レンジの加熱時間は様子を見ながら調節するようにしましょう。



5W H30.3.26~



メイン食材
めかぶ

調理時間 約 20分
1人あたり 183kcal

5W
H30.3.26~

材料(2人分)

- ・めかぶ・・・・・・・・・・ 1パック(40g)
- ・えのき茸・・・・・・・・・・ 30g
- ・にんじん・・・・・・・・・・ 30g
- ・ねぎ・・・・・・・・・・ 1/4本
- ・豚ひき肉・・・・・・・・・・ 80g
- ・ワンタンの皮・・・・・・・・・・ 8枚
- ・7プレミアム 純正ごま油・・・・ 小さじ1
- ・塩、コショウ・・・・・・・・・・ 各少々
- <A>
- ・7プレミアム 鶏からスープの素
または 味の素 丸鶏からスープ・・・・ 小さじ1
- ・水・・・・・・・・・・ 600ml
-
- ・紹興酒または酒・・・・・・・・・・ 小さじ2
- ・しょうゆ、塩・・・・・・・・・・ 各少々

作り方

- ① めかぶ(20g)は粗く刻み、ひき肉、塩、コショウとよく混ぜ合わせ、ワンタンの皮で包みます。
- ② えのき茸は根元を切り、食べやすい長さに切ります。にんじんは短冊切りにし、ねぎは斜め切りにします。
- ③ 鍋に<A>を入れて火にかけ、沸騰したら②を加えてさっと煮て、で味を調えます。
- ④ 別の鍋に湯を沸かし、①を茹でます。
- ⑤ ③に④、めかぶ(20g)、ごま油を加えて仕上げます。

POINT 最後にめかぶを加えてからは、火の通しすぎに注意してください。



5W H30.3.26~



メイン食材
牛切落とし肉

調理時間 約 40分
1人あたり 534kcal

5W
H30.3.26~

材料(4皿分)

- ・牛切落とし肉・・・・・・・・ 150g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・ 中1個(200g)
- ・じゃがいも・・・・・・・・ 中1個(150g)
- ・にんじん・・・・・・・・ 中1/2本(100g)
- ・7プレミアム コクと旨みの
味わいカレー 中辛・・・・ 1/2箱(70g)
- ・サラダ油・・・・・・・・ 大さじ1
- ・水・・・・・・・・・・ 600ml
- ・ゆで卵・・・・・・・・・・ 2個
- ・枝豆(ゆで)・・・・・・・・ 4粒
- ・のり・・・・・・・・・・ 適量
- ・トマトケチャップ・・・・ 少々
- ・ご飯・・・・・・・・・・ 600g

作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切ります。玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは一口大に切ります。
- ② 厚手の鍋に油を熱し、①をよく炒めます。
- 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弱火～中火で15分程煮込みます。
- ④ 火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で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 ご飯はうさぎの顔になるよう皿に丸く盛り、カレーをまわりにかけます。
- ⑥ ゆで卵(1/2個分)を縦半分切り、うさぎの耳になるようにのせます。
- ⑦ 枝豆でうさぎの鼻、のりで目と口、ケチャップでひげをつけます。

POINT うさぎの目にゆで卵の白身を少し切り取ってのせるとかわいらしく仕上がります。



5W H30.3.26~



メイン食材
バナナ

調理時間 約 10分
1人あたり 325kcal

5W
H30.3.26~

材料(2人分)

- ・バナナ・・・・・・・・・・ 1本
- ・トマト・・・・・・・・・・ 1個
- ・ブロッコリー・・・・・・・・ 1/3株
- ・リーフレタス・・・・・・・・ 2枚
- ・ベーコン(厚切り)・・・・ 60g
- ・グラノーラシリアル・・・・ 20g
- ・7プレミアム コールスロードレッシング
または キュービー マンゴードレッシング
・・・・・・・・・・ 適量
- ・塩・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① バナナは皮をむき1cm幅の輪切りにします。トマトは6等分のくし形切りにして半分に切ります。ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯で茹でて水気を切ります。
- ② 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。
- ③ ベーコンは1cm幅に切り、油をひかずに熱したフライパンで軽く炒めます。
- ④ 皿に②を敷き、①と③を盛り付け、グラノーラシリアルを散らし、ドレッシングをかけます。

POINT グラノーラシリアルの食感がアクセントになっています。



5W H30.3.26~