

新じゃがとチキンの和えサラダ

メイン食材
新じゃがいも
調理時間 約20分
1人あたり 330kcal



材料(2人分)

- ・新じゃがいも・・・・・・・・・・ 3個
- ・フリルレタス・・・・・・・・・・ 2枚
- ・ミニトマト・・・・・・・・・・ 4個
- ・ゆで卵・・・・・・・・・・ 1個
- ・鶏むね肉・・・・・・・・・・ 1枚
- ・塩、コショウ・・・・・・・・・・ 各少々
- ・7プレミアム
ココの炒め玉ねぎドレッシング
または キュービー
すりおろしオニオンドレッシング
・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① じゃがいもはよく洗って、7mm幅の輪切りにします。水にさらして水気を切り、ラップをかけて電子レンジ(500W)で2分程加熱します。
- ② フリル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。ミニトマトは半分に切り、ゆで卵は4等分に切ります。
- ③ フライパンに油を熱し、塩、コショウをした鶏むね肉を焼きます。火が通ったら取り出し、1cm幅に切ります。
- ④ ③のフライパンをクッキングペーパーでふいて再度油を熱し、①をこんがり焼きます。
- ⑤ 皿に②、③、④を盛り、ドレッシングで和えます。

POINT

- ・鶏肉の大きさはお好みで調整してください。
- ・鶏肉は、サラダチキンを使ってもおいしくいただけます。



6W H30.4.2~

ポークソテー ~ラタトゥイユソース

メイン食材
豚肩ロース肉
調理時間 約20分
1人あたり 421kcal



材料(4人分)

- ・豚ロース肉(1cm厚さ)・・・・・・・・ 4枚
- ・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 味付塩こしょう・・・・ 少々
- ・小麦粉・・・・・・・・ 適量
- ・クレソン・・・・・・・・ お好みで
- <ラタトゥイユソース>
・カゴメ 基本のトマトソース・・・・ 1缶
- ・ズッキーニ・・・・・・・・ 1本
- ・なす・・・・・・・・ 1本
- ・黄パプリカ・・・・・・・・ 1/2個
- ・玉ねぎ・・・・・・・・ 1/2個
- ・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・・・・・・・・ 小さじ1

作り方

- ① 野菜はすべて1cm角に切り、耐熱容器に入れます。塩、オリーブオイル(大さじ2)をまわしかけて全体に混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱します。
- ② ①を取り出して、トマトソースを加えて混ぜ、10分程おいてなじませます。
- ③ 豚肉は筋を切り、塩こしょうをふって小麦粉を薄くまぶします。
- ④ フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱し、③を入れて両面を焼き、食べやすく切ります。
- ⑤ 皿に④を盛り、②をかけ、お好みでクレソンを添えます。

POINT

- ズッキーニの代わりに豆類を使ってもおいしくいただけます。



6W H30.4.2~

かつおのたたき香味がけ

メイン食材
かつおたたき
調理時間 約10分
1人あたり 162kcal



材料(4人分)

- ・かつおたたき・・・・・・・・ 300g
- ・新玉ねぎ・・・・・・・・ 1個
- ・大葉・・・・・・・・ 6枚
- ・かいわれ大根・・・・・・・・ 1パック
- ・小ねぎ(小口切り)・・・・・・・・ 適量
- <A>
・キッコーマン
濃だし本つゆ・・・・・・・・ 100ml
- ・7プレミアム 純正ごま油・・・・ 小さじ2
- ・7プレミアム
香りが贅沢な練りからし・・・・ 小さじ2

作り方

- ① かつおたたきは食べやすい大きさに切ります。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、大葉は千切りにします。かいわれ大根は根を落として長さを半分に切ります。
- ③ <A>の練りからしは少量のつゆでよく混ぜて溶かし、残りのつゆとごま油を入れて混ぜ合わせます。
- ④ 皿に玉ねぎとかいわれ大根を混ぜて盛り、かつおたたき、大葉、小ねぎをのせて③をかけます。

POINT

- 薬味はお好みのものに変えてもおいしくいただけます。



6W H30.4.2~

6W

H30.4.2~

6W

H30.4.2~

6W

H30.4.2~