

たけのこの焼きサラダ

メイン食材
たけのこ水煮
調理時間 約 15分
1人あたり 123kcal



材料(2人分)

- ・たけのこ水煮…………… 200g
- ・フリルレタス…………… 2枚
- ・ミニトマト…………… 2個
- ・アプレミアム
ココの焙煎ごまドレッシング
または キューピー
深煎りごまドレッシング ピリ辛テイスト
…………… 適量

作り方

- ① たけのこは食べやすい大きさに切ります。フリルレタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは半分に切ります。
- ② フライパンに油を熱し、たけのこを入れて焼き目をつけます。
- ③ 器にフリルレタス、ミニトマトと、②を盛り付けて、ドレッシングをかけます。

POINT

たけのこと一緒にアスパラガスなど、お好みの野菜と一緒に焼いてもおいしくいただけます。



7W H30.4.9~

春野菜のビーフカレー

メイン食材
牛切落とし肉
調理時間 約 50分
1人あたり 403kcal



材料(4人分)

- ・牛切落とし肉…………… 200g
- ・玉ねぎ…………… 中1個(200g)
- ・新じゃがいも…………… 小2個(50g)
- ・たけのこ(水煮)…………… 小1個(200g)
- ・アスパラガス…………… 4本(80g)
- ・春キャベツ…………… 200g
- ・ハウス
ジャワカレー 中辛…………… 1/2箱(92.5g)
- ・生しょうが、生にんにく… 各大さじ1(15g)
- ・サラダ油…………… 大さじ1
- ・水…………… 600ml

作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにし、じゃがいもとたけのこは食べやすい大きさに切ります。
- ② アスパラガスはピーラーで下半分の皮をむいて3cm長さに切り、キャベツはくし型に4等分に切ります。フライパンに油(分量外)を熱し、アスパラガスとキャベツを入れ、焼き色がつくまで焼きます。
- ③ 厚手の鍋に油を熱し、牛肉、玉ねぎ、じゃがいも、しょうが、にんにくを加えて、弱火~中火で10分程炒めます。
- ④ ③に水とたけのこを加え、沸騰したらアクを取り、材料がやわらかくなるまで弱火~中火で10分程煮込みます。
- ⑤ 火を止め、ルウを割り入れてよく溶かし、再び弱火で10分程煮込みます。
- ⑥ 皿にご飯とカレーを盛り、②をトッピングします。

POINT

・牛切落とし肉を使うことで火の通りが早く、短時につながります。
・ご飯は十六穀米を使ってもおいしくいただけます。



7W H30.4.9~

サラダ蒸しほたてのマリネ

メイン食材
サラダ蒸しほたて
調理時間 約 10分
1人あたり 196kcal



材料(2人分)

- ・サラダ蒸しほたて…………… 100g
- ・トマト…………… 1個
- ・玉ねぎ…………… 1/2個
- ・ペビーリーフ…………… 適量
- ・ブラックオリーブ…………… 適量
- ・ミツカン カンタン酢…………… 適量
- ・アプレミアム
エクストラバージンオリーブオイル
…………… 適量
- ・ブラックペッパー…………… 適量

作り方

- ① トマトは乱切り、玉ねぎは薄切りにします。
- ② ボウルに①と蒸しほたて、ブラックペッパーを加え、カンタン酢™を注ぎ、20分~一晩漬けます。
- ③ お皿に②を盛り、ペビーリーフ、ブラックオリーブを添えて、オリーブオイルをまわしかけます。

POINT

玉ねぎが辛い場合にはさっと水洗いし、水気を切ってから使いましょう。



7W H30.4.9~

7W

H30.4.9~

7W

H30.4.9~

7W

H30.4.9~