簡単!たけのこの土佐煮

メイン食材 たけのこ
調理時間 約20分
1人あたり 45kcal

材料(4人分)

- たけのこ(生)・・・・・・・・・・・・ 400g
- 7プレミアム かつおパック・・・・・・ 6g
- 7プレミアム 香りが贅沢な生しょうが・・・・・・ 適量
- 木の芽・・・・・・・・・・・・・・ お好みで

<A>
- キッコーマン 濃いだし本つゆ・・・・・・・・・ 大さじ3
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・ 300ml

作り方

① たけのこはアク抜きをして下茹でし、一口大に切ります。
② かつお節を耐熱皿に広げ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で1分加熱します。
③ 鍋に<A>と①を入れて火にかけ、汁気がなくなるまで10分程煮ます。
④ ③に②をまぶし、器に盛り付けます。しょうがと木の芽(お好みで)を添えていただきます。

POINT かつお節は炒らずに電子レンジで加熱することで、パリッとした食感を楽しめます。

8W H30.4.16～

牛丼

メイン食材 牛切落とし肉
調理時間 約15分
1人あたり 549kcal

材料(4人分)

- 切落とし肉・・・・・・・・・・・・ 250g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・ 120g
- ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1本
- 味の素 ほんだし®・・・・・・・ 小さじ1
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・ 300ml
- ご飯・・・・・・・・・・・・ 800g(丼4杯分)
- 紅しょうが・・・・・・・・・・・・・・ 少々

<A>
- 7プレミアム 国産米100%純米本みりん・・・・・・・ 大さじ2・1/2
- 7プレミアム 特選 丸大豆しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ3
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

作り方

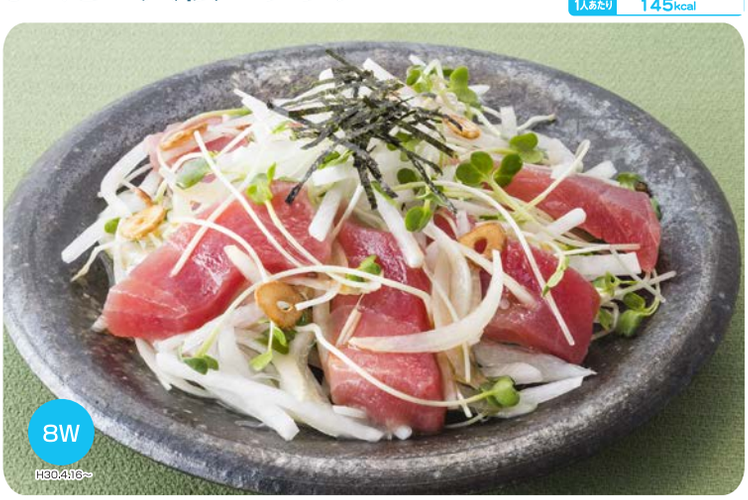
① 牛肉は4～5㎝長さに切ります。玉ねぎは薄切りにし、ねぎは斜め薄切りにします。
② 鍋に水、ほんだし®を入れ、玉ねぎを加えて火にかけ、沸騰したら弱火で玉ねぎがやわらかくなるまで、8分程煮ます。
③ ②に<A>を加え、牛肉をほぐし入れて煮立て、アクを取ります。ねぎを加え、ねぎに火が通るまでさっと煮ます。
④ 器にご飯を盛り、③をのせ、紅しょうがを添えます。

POINT 玉ねぎを先に煮込むことで、玉ねぎの甘さとうま味が出てきます。

8W H30.4.16～

まぐろと大根のサラダ

メイン食材 まぐろ
調理時間 約20分
1人あたり 145kcal



材料(2人分)

- まぐろ(刺身用さく)・・・・・・・・ 100g
- 大根・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2㎝
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・ 1/8個
- かいわれ大根・・・・・・・・・ 1/2パック
- にんにく・・・・・・・・・・・・・・ 1/2片
- きざみのり・・・・・・・・・・・・・・ 適量
- 7プレミアム 味付けぽんず または ミツカン 味ぽん®・・・・・ 適量

作り方

① フライパンに油(適量)と薄切りにしたにんにくを入れて火にかけ、にんにくがきつね色になったら取り出し、冷ましておきます。
② まぐろは1㎝厚さに切り、大根は千切りにします。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切ります。かいわれ大根は根を落とします。
③ ②を合わせて器に盛り、①ときざみのりを散らして、ポン酢をかけます。

POINT にんにくは弱火でじっくり焼き、香りを出すようにしましょう。

8W H30.4.16～