

春野菜たっぷり! ミネストローネ

メイン食材	たけのこ
調理時間	約 30分
1人あたり	151kcal



材料(2人分)

- ・たけのこ(生)..... 100g
- ・新玉ねぎ..... 1/2個
- ・新じゃがいも..... 1個
- ・春にんじん..... 1/2本
- ・春キャベツ..... 1枚
- ・ベーコン..... 2枚
- ・味の素 オリーブオイルエクストラバージン..... 大さじ 1、適量
- ・カゴメ 基本のトマトソース..... 1缶
- ・コンソメスープの素(固形)..... 1個
- ・水..... 600ml
- ・塩、コショウ..... 各少々
- ・パセリ(みじん切り)..... 少々
- ・粉チーズ..... 適量

作り方

- ① たけのこはアク抜きをして下茹でし、穂先はくし切りにして、一部を盛り付け用にします。下の部分は1cm角に切ります。玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、キャベツは1cm角に切ります。ベーコンは1cm幅に切ります。
- ② 鍋にオリーブオイル(大さじ1)を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、たけのこの順に炒め、水、トマトソース、コンソメスープの素を加えます。
- ③ 沸騰したら弱火にし、アクをすくいながら、野菜がやわらかくなるまで15分程煮込み、塩、コショウで味を調えます。
- ④ 器に盛り、オリーブオイル(適量)をまわしかけ、粉チーズをふり、パセリを散らします。

POINT

こまめにアク取りすると、よりおいしくいただけます。



8W H30.4.16~

8W

H30.4.16~

牛肉のトマトスパゲッティ ~新玉ねぎのせ

メイン食材	牛切落とし肉
調理時間	約 30分
1人あたり	690kcal



材料(2人分)

- ・牛切落とし肉..... 150g
- ・新玉ねぎ..... 240g
- ・にんにく..... 2片
- ・日本製粉 REGALO 結束スパゲッティ 1.7mm..... 200g
- ・味の素 オリーブオイルエクストラバージン..... 大さじ1
- ・朝日 ロッソ ロッソ カットトマト缶..... 1缶
- ・赤ワイン..... 50ml
- ・ウスターソース..... 小さじ2
- ・砂糖..... 少々
- ・塩、コショウ..... 各適量
- ・バルサミコ酢..... お好みで

作り方

- ① 牛肉は一口大に切り、塩、コショウをふって下味をつけます。玉ねぎは、1/3量(80g)は薄くスライスし、残りは5mm幅に切ります。(外側部分は長さ半分に切ります。)にんにくはみじん切りにします。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、キツネ色になったら牛肉、玉ねぎ(5mm幅)を加えて炒めます。
- ③ 牛肉に焼き色がついたら赤ワインを加えて強火にし、アルコール分が飛んだらカットトマト、ウスターソース、砂糖を加え、弱火で7~8分程煮ます。
- ④ たっぷりの湯に塩を加え、スパゲッティを8分30秒茹でます。③に加えてかき混ぜ、塩、コショウで味を調えます。
- ⑤ 器に盛り付け、玉ねぎ(スライス)を添え、お好みでバルサミコ酢をかけていただきます。

POINT

新玉ねぎは生と加熱でふたつの味わいを楽しめます。お好みでバルサミコ酢をかけると、コクや香りがアップシワランクラエの Pasta に。



8W H30.4.16~

8W

H30.4.16~

まぐろのカルパッチョ

メイン食材	まぐろ
調理時間	約 10分
1人あたり	100kcal



材料(2人分)

- ・まぐろ..... 80g
- ・玉ねぎ..... 1/4個
- ・ペビーリーフ..... 1/2袋
- ・オリーブ(輪切り)..... 適量
- ・7プレミアム コクの炒め玉ねぎドレッシング または キューピー レモンドレッシング..... 適量
- ・キューピー ハーフ..... 適量

作り方

- ① まぐろは薄くそぎ切りにします。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気を切ります。
- ③ 器にペビーリーフと②、①を盛り、オリーブをトッピングします。ドレッシングをかけ、マヨネーズで線描きします。

POINT

まぐろを薄くそぎ切りするときは、さくの左側から包丁を斜めに寝かせるように入れて、手前に引きながら切ります。



8W H30.4.16~

8W

H30.4.16~