

## きゅうりとチキンのマリネサラダ

メイン食材  
**きゅうり**

調理時間 約15分  
1人あたり 120kcal



### 材料(4人分)

- ・きゅうり・・・・・・・・・・・・・・ 2本
- ・新玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 1/4個
- ・パプリカ(赤、黄)・・・・・・・・・・ 各1/4個
- ・サラダチキン・・・・・・・・・・・・ 1個
- ・イタリアンパセリ・・・・・・・・・・ 適量
- ・7プレミアム かけるお酢  
または ミツカン カンタン酢™  
・・・・・・・・・・・・ 100ml

### 作り方

- ① きゅうりはピーラーで縦に4カ所皮をむいて輪切りにし、玉ねぎは横半分に切ってくし切りにします。パプリカは乱切りにし、サラダチキンは食べやすい大きさに切ります。
- ② ①をビニール袋などに入れ、お酢を加えてよくもみ込み、30分程漬けます。
- ③ ②を皿に盛り付け、イタリアンパセリを添えます。

### POINT

サラダチキンの代わりに、茹でた鶏肉などでもおいしくいただけます。



9W H30.4.23～

## バーベキューサンド

メイン食材  
**牛カルビ肉**

調理時間 10分  
1人あたり 475kcal



7プレミアム  
アンデスキーパー  
カベルネ・  
ソーヴィニヨン  
赤 辛口・ミディアムボディ  
(発售) チリ

### 材料(4人分)

- ・牛カルビ肉・・・・・・・・・・・・ 150g
- ・フリルレタス・・・・・・・・・・・・ 1/2個
- ・トマト・・・・・・・・・・・・・・ 1個
- ・アボカド・・・・・・・・・・・・・・ 1個
- ・きゅうり・・・・・・・・・・・・・・ 1本
- ・レモン・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個
- ・バゲット・・・・・・・・・・・・・・ 1本
- ・エバラ 黄金の味・・・・・・・・・・ 大さじ5
- ・7プレミアム マヨネーズ・・・・・・ 大さじ2

### 作り方

- ① フリルレタスは洗って水気を切り、ちぎります。トマトとアボカドは、半分に切って薄切りにします。きゅうりは斜め薄切りにし、レモンは薄い輪切りにして4等分に切ります。
- ② バゲットは食べやすい厚さにカットし、切り込みを入れます。
- ③ 黄金の味(大さじ2)とマヨネーズを混ぜ合わせます。
- ④ 牛肉は黄金の味(大さじ3)で10分程漬込み、フライパンで焼きます。
- ⑤ ②に、①と④をはさみ、③をかけます。

### POINT

バゲットを焼いてからサンドしても香ばしくおいしくいただけます。



9W H30.4.23～

## うなぎの手まり寿司

メイン食材  
**うなぎ**

調理時間 約30分  
1人あたり 406kcal



### 材料(4人分)

- ・うなぎ(かば焼き)・・・・・・・・・・ 1尾
- ・オクラ・・・・・・・・・・・・・・ 1本
- ・きゅうり・・・・・・・・・・・・・・ 1/2本
- ・大葉・・・・・・・・・・・・・・ 3枚
- ・柴漬け・・・・・・・・・・・・・・ 30g
- ・錦糸卵・・・・・・・・・・・・・・ 20g
- ・いりごま(白)・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ・7プレミアム すし酢昆布だし入り  
または ミツカン すし酢昆布だし入り  
・・・・・・・・・・・・ 大さじ4
- ・ご飯・・・・・・・・・・・・・・ 2合分

### 作り方

- ① うなぎは電子レンジで温めて、付属のたれをかけて一口大に切ります。オクラは茹でて輪切りにします。
- ② きゅうりは薄い輪切りにし、塩をふってしばらくおき、水分をしぼります。大葉は千切りにし、柴漬けはみじん切りにします。
- ③ 温かいご飯にすし酢を混ぜ合わせ、すし飯を作り冷まします。すし飯に柴漬け、大葉、いりごまを混ぜます。
- ④ ラップにきゅうり、錦糸卵をそれぞれ置いて③のをせ、丸めます。
- ⑤ ④にうなぎをのせていりごまをふり、錦糸卵の手まり寿司にはオクラをトッピングします。

### POINT

すし酢は炊き立てのご飯に混ぜ合わせると、味がよくなりみずます。



9W H30.4.23～