

新玉ねぎのマヨパン粉焼き

メイン食材
新玉ねぎ

調理時間	約 15分
1人あたり	184kcal



材料(2人分)

- ・新玉ねぎ・・・・・・・・・・・・ 2個
- ・7プレミアム 油を吸いにくい細目パン粉
・・・・・・・・ 大さじ2
- ・7プレミアム マヨネーズ
または キューピー マヨネーズ・・ 適量

作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき、縦半分に切ります。
- ② 耐熱容器に①を入れてラップをかけ、電子レンジ(500w)で7分程加熱します。
- ③ やわらかくなったらラップをはずし、マヨネーズで線描きしてパン粉をふり、オーブントースターで5分程、焼き色がつくまで焼きます。

POINT 電子レンジとオーブントースターの加熱時間は、様子を見ながら調節するようにしましょう。



10W

H30.4.30~

黄金つけ焼きステーキ

メイン食材
牛ステーキ肉

調理時間	約 40分
1人あたり	963kcal



材料(2人分)

- ・牛ステーキ肉・・・・・・・・・・・・ 400g
- ・エバラ 黄金の味・・・・・・・・ 大さじ4
- ・7プレミアム まろやか穀物酢・・ 大さじ2
- ・好みの野菜

作り方

- ① 牛肉は数ヶ所切り込みを入れ、筋切りをします。
- ② ①に黄金の味と酢をかけて、常温で30分漬けておきます。
- ③ フライパンに油を熱し、汁気を切った②を強火で1分程、弱火で1分程、表面に肉汁があがってきたら裏返して焼きます。
- ④ 裏面も強火で1分程、弱火で1分程焼いて、中央を押してうっすら肉汁があがってきたら焼きあがりです。
- ⑤ ②の漬け汁を弱火で煮詰めて、お好みで肉にかけ、好みの野菜を添えます。

POINT 焼きムラを防ぐため、ステーキ肉は焼く30分程前に冷蔵庫から取り出し、黄金の味に漬込みながら常温にもどします。



10W

H30.4.30~

手巻き寿司

メイン食材
まぐろたたき

調理時間	約 20分
1人あたり	585kcal



材料(4人分)

- ・まぐろたたき・・・・・・・・・・・・ 300g
- ・きゅうり・・・・・・・・・・・・ 適量
- ・フリルレタス・・・・・・・・・・・・ 適量
- ・厚焼き玉子・・・・・・・・・・・・ 適量
- ・とびっこ・・・・・・・・・・・・ 適量
- ・ご飯・・・・・・・・・・・・ 3合分
- ・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6
- ・7プレミアム 九州有明海産焼海苔・・ 適量
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① きゅうりと厚焼き玉子は角切りにします。フリルレタスは食べやすい大きさにちぎります。
- ② 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。
- ③ のりにフリルレタスを重ね、その上にご飯、まぐろたたきをのせて巻き、とびっこ、厚焼き玉子、きゅうりなどをトッピングし、しょうゆをつけていただきます。

POINT すし酢は炊き立てのご飯に混ぜ合わせると、味がよくなりみずみずしくなります。



10W

H30.4.30~