



レタス巻きサラダ

メイン食材	レタス
調理時間	約 10分
1人あたり	218kcal



材料(4人分)

- ・フリルレタス・・・・・・・・ 8枚(160g)
- ・アボカド・・・・・・・・ 1個(140g)
- ・パプリカ(黄、赤)・・・・ 各1/4個(40g)
- ・生ハム・・・・・・・・ 8枚
- ・クレソン・・・・・・・・ お好みで
- ・7プレミアム コクの焙煎ごまドレッシング または キューピー シーザーサラダドレッシング・・ 適量

作り方

- ① フリルレタスは、冷水にさらして水気を切ります。
- ② アボカドは薄切りにし、パプリカは細切りにします。
- ③ ①に②、生ハム、クレソン(お好みで)を巻き、ドレッシングを添えます。

POINT アボカドの変色が気になる場合は、レモン汁をかけておきましょう。



11W

H30.5.7~



ビーフrostカツレツ

メイン食材	肉塊ビーフrostカツレツ
調理時間	約 20分



材料(4人分)

- ・肉塊ビーフrostカツレツ・・ 約250g
- ・7プレミアム 和風おろしのたれ または エバラ おろしのたれ・・・ 適量
- ・オリーブオイル・・・・・・・・ 適量
- ・付け合わせの野菜、レモンなど お好みで

作り方

- ① フライパンに多めのオリーブオイルを入れて熱し、肉を入れ中火で3分焼きます。
- ② 肉を裏返して、中火で2分焼きます。
- ③ 肉の側面を中火で1分焼きます。
- ④ 火を止め、ふたをして5分蒸らします。
- ⑤ 肉をフライパンから取り出し、アルミホイルでふわっと包んで5分余熱で火を通します。
- ⑥ 肉を食べやすい大きさに切り、付け合わせの野菜を添えて盛り付け、おろしのたれをかけていただきます。

POINT 肉は30分程前に冷蔵庫から出して常温にしてから焼きましょう。



11W

H30.5.7~



サーモンのジェノベーゼ

メイン食材	サーモン
調理時間	約 10分
1人あたり	627kcal



材料(2人分)

- ・サーモンまたは、スモークサーモン 50g
- ・7プレミアム スパゲッティ 1.5mm 200g
- ・キューピー Italiante バジルソース 大さじ3
- ・生クリーム・・・・・・・・ 大さじ3
- ・塩・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① スパゲッティは塩を加えた熱湯で袋の表示通り茹でます。
- ② サーモンは一口大に切ります。
- ③ ①にバジルソースと生クリームを和え、②を加えて混ぜます。

POINT スモークサーモンの場合は、バジルソースの分量を調整してください。



11W

H30.5.7~