

カプレーゼ

メイン食材	トマト
調理時間	約 10分
1人あたり	234 kcal



12W

H30.5.14~

材料(2人分)

- ・トマト・・・・・・・・・・・・ 1個
- ・モzzarellaチーズ・・・・・・・・ 1個
- ・キューピー Italianteバジルソース・ 適量
- ・7プレミアム
エクストラバージンオリーブオイル
・・・・・・ 適量

作り方

- ① トマトとモzzarellaチーズは、同じ厚さの輪切りにします。
- ② 皿に①を盛り付け、バジルソース、オリーブオイルをかけていただきます。

POINT

トマトとモzzarellaチーズは交互に重ねるようにして、きれいに盛り付けましょう。



12W H30.5.14~

生姜焼き丼

メイン食材	豚ロース肉
調理時間	約 25分
1人あたり	708 kcal



12W

H30.5.14~

材料(2人分)

- ・豚ロース肉・・・・・・・・・・・・ 150g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・ 1/2個
- ・生姜・・・・・・・・・・・・ 1かけ
- ・エバラ 黄金の味・・・・・・・・ 大さじ3
- ・お酢・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・ご飯・・・・・・・・・・・・ 丼2杯分
- ・キャベツ(千切り)、にんじん(千切り)
・・・・・・ お好みで

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにし、生姜は千切りにします。
- ② 黄金の味、お酢、①の生姜で豚肉をもみ込み、10分程おきます。
- ③ フライパンに油を熱して②を炒め、玉ねぎを加えて、②の漬け汁をからめながら焼きます。
- ④ 丼ぶりにご飯を盛り、お好みでキャベツ、にんじんを敷き、③のをせます。

POINT

マヨネーズをつけるとまろやかな味わいになります。



12W H30.5.14~

ほたてのカルパッチョ

メイン食材	ほたて貝柱
調理時間	約 5分
1人あたり	180 kcal



7プレミアム
ピノセント 白
◎ 辛口
◎ 産地 スペイン
◎ 産種 アレイン

12W

H30.5.14~

材料(2人分)

- ・ほたて(刺身用)・・・・・・・・ 6粒
- ・サニーレタス・・・・・・・・ 大1枚
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・ 小1/8個
- ・パプリカ(黄、赤)・・・・・・ 各1/8個
- ・きゅうり・・・・・・・・・・・・ 1/4本
- ・レモン・・・・・・・・・・・・ 1個
- ・キッコーマン しぼりたて生しょうゆ
・・・・・・ 大さじ1
- ・7プレミアム
エクストラバージンオリーブオイル
・・・・・・ 大さじ1
- ・柴漬け(みじん切り)・・・・・・ 適量

作り方

- ① ほたては厚さ半分になり、サニーレタスは小さめの一口大にちぎります。玉ねぎは薄切りにして水にさらします。パプリカは薄切りにし、きゅうりは縦半分の斜め薄切りにします。レモンは縦半分に切ってから薄切りにします。
- ② 器の中央に野菜を盛り、まわりにレモンとほたてを並べ、柴漬けを散らします。
- ③ しょうゆとオリーブオイルを混ぜ合わせ、食べる直前にかけていただきます。

POINT

お好みで黒コショウなどをふってもおいしくいただけます。



12W H30.5.14~