

トマトとモッツアレラのオーブン焼き

メイン食材	トマト
調理時間	約 15分
1人あたり	187kcal



材料(4人分)

- ・トマト・・・・・・・・・・ 2個(200g)
- ・モッツアレラチーズ・・・・ 1個(100g)
- ・パン粉(乾)・・・・・・・・ 大さじ1
- ・味の素 ピュアセレクト®マヨネーズ・・・・ 大さじ4
- ・7プレミアム 味付塩こしょう・・・・ 少々
- ・パセリ(みじん切り)・・・・ 適量

作り方

- ① トマトはへたを取って横半分になり、モッツアレラチーズは8枚に切ります。
- ② グラタン皿にトマトをのせ、そのうえにモッツアレラチーズをのせて塩こしょうをし、マヨネーズをかけてパン粉を散らします。
- ③ ②をオーブントースターで8分程焼きます。焼きあがったらパセリをふります。

POINT モッツアレラ以外のチーズでもおいしくいただけます。



13W H30.5.21~

牛しゃぶサラダ

メイン食材	牛切落とし肉
調理時間	約 10分
1人あたり	170kcal



材料(2人分)

- ・牛切落とし肉・・・・・・・・ 150g
- ・レタス・・・・・・・・・・ 2枚
- ・水菜・・・・・・・・・・ 1株
- ・ミニトマト・・・・・・・・ 5個
- ・パプリカ・・・・・・・・・・ 1/4個
- ・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

作り方

- ① レタスは一口大に、水菜は4~5cmに切ります。ミニトマトは半分に、パプリカは細切りにします。
- ② 鍋に湯を沸かし、酒少々(分量外)を入れて牛肉を茹で、冷めます。
- ③ 皿に①と②を盛り、おろしのたれをかけていただきます。

POINT 冷しゃぶをしっとりやわらかく仕上げるため、なるべく脂身の少ない牛肉を選び、火を通しすぎないようにします。



13W H30.5.21~

うなぎのねばとろ丼

メイン食材	うなぎ
調理時間	約 10分
1人あたり	456kcal



材料(2人分)

- ・うなぎ(かば焼き)・・・・・・・・ 1枚
- ・オクラ・・・・・・・・・・ 5本
- ・山芋・・・・・・・・・・ 100g
- ・ご飯・・・・・・・・・・ 2杯分
- ・キッコーマン 味わいリッチ 減塩しょうゆ・・・・ 大さじ2/3
- ・7プレミアム 香りが贅沢な本わさび・・・・ 適量

作り方

- ① うなぎは温めて1cm幅に切ります。オクラは茹でて薄切りにします。
- ② 山芋は皮をむいてすりおろし、しょうゆを混ぜます。
- ③ ご飯に①、②をのせ、わさびを添えていただきます。

POINT お好みで他の薬味を添えてもおいしくいただけます。



13W H30.5.21~

13W

H30.5.21~

13W

H30.5.21~

13W

H30.5.21~