

メイン食材

トマト

調理時間 約 15分

1人あたり 50kcal

トマトのサラダ～酢漬け玉ねぎ和え



14W

H30.5.28～

材料(2人分)

- ・トマト・・・・・・・・・・・・・・・・ 小3個
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 1/8個
- ・ペビーリーフ・・・・・・・・・・ 1/2パック
- ・7プレミアム かけるお酢
または ミツカン カンタン酢™
・・・・・・・・ 大さじ2

作り方

- ① トマトは一口大の乱切りにし、玉ねぎはみじん切りにします。
- ② ボウルに玉ねぎ、お酢を入れて10分程おきます。
- ③ ②にトマト、ペビーリーフを入れてよく和え、器に盛ります。

POINT よく冷やしてお召し上がりください。



14W H30.5.28～

メイン食材

牛豚切落とし肉

調理時間 約 15分

1人あたり 369kcal

黄金チャプチェ



14W

H30.5.28～

材料(2人分)

- ・牛(もしくは豚)切落とし肉・・・・ 100g
- ・にんじん・・・・・・・・・・・・・・ 1/4本
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 1/4個
- ・ニラ・・・・・・・・・・・・・・ 1/2束
- ・生しいたけ・・・・・・・・・・・・ 2個
- ・春雨(乾燥)・・・・・・・・・・・・ 50g
- ・エバラ 黄金の味・・・・・・・・ 大さじ6
- ・7プレミアム 純正ごま油・・・・ 適量
- ・いりごま(白)・・・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① 牛肉は細切りにし、黄金の味(大さじ1)で下味をつけます。にんじんは千切りに、玉ねぎは薄切りにします。ニラは4～5cm長さに切り、しいたけは石づきを切って薄切りにします。
- ② 春雨は熱湯で2～3分茹でて水気を切ります。
- ③ フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、ニラ以外の野菜、②の順に加えて炒め合わせます。
- ④ ニラを加え、黄金の味(大さじ5)で味付けし、ごま油をまわしかけ、ごまをふります。

POINT お好みで豆板醤などを加えてもおいしくいただけます。



14W H30.5.28～

メイン食材

まぐろ

調理時間 約 15分

1人あたり 440kcal

まぐろとめかぶのユッケ丼



14W

H30.5.28～

材料(2人分)

- ・まぐろ(刺身用)・・・・・・・・ 120g
- ・めかぶ(たたき)・・・・・・・・ 80g
- ・卵黄・・・・・・・・・・・・・・ 2個
- ・万能ねぎ(小口切り)・・・・ 適量
- ・いりごま(白)・・・・・・・・・・・・ 適量
- ・ご飯・・・・・・・・・・・・・・ 茶碗2杯分
- ・7プレミアム 味付けぼんず
または ミツカン 味ぼん®・・・・ 適量
- ・おろししょうが・・・・・・・・ 少々
- ・ごま油・・・・・・・・・・・・・・ 少々

作り方

- ① まぐろは2cm角に切り、ぼん酢とごま油を合わせて漬けます。
- ② めかぶはぼん酢としょうがを加えて混ぜます。
- ③ 器にご飯を盛り、①、②、卵黄を盛り付けて、万能ねぎ、ごまを散らします。

POINT 温泉玉子をのせてもおいしくいただけます。



14W H30.5.28～