

焼なす

メイン食材	なす
調理時間	約 10分
1人あたり	316kcal



17W

H30.6.18~

材料(2人分)

- ・なす・・・・・・・・・・・・・・・・ 3本
- ・ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 適量
- ・7プレミアム かつおパック・・・・ 適量
- ・7プレミアム 純正ごま油・・・・ 大さじ5
- ・7プレミアム 味付けぼんす
または ミツカン 味ぼん®・・・・ 適量
- ・おろししょうが・・・・・・・・・・ 小さじ1

作り方

- ① なすはへたを取って1cm幅の縦切りにし、水につけます。ねぎは小口切りにします。
- ② フライパンにごま油を熱し、水気をよく切ったなすを焼きます。両面に焼き色がついたら皿に盛ります。
- ③ ねぎ、おろししょうが、かつお節をのせ、ぼんすをかけます。

POINT 冷やしてもおいしくいただけます。



17W H30.6.18~

鶏のさっぱり煮

メイン食材	手羽元
調理時間	約 30分
1人あたり	434kcal



17W

H30.6.18~

材料(4人分)

- ・鶏手羽元・・・・・・・・・・・・ 8本 <A>
- ・しょうが・・・・・・・・・・・・ 1片
- ・んにく・・・・・・・・・・・・・・ 1片
- ・ゆで卵・・・・・・・・・・・・・・ 1個
- ・ブロッコリー・・・・・・・・・・ 適量
- ・7プレミアム 味付けぼんす
または ミツカン 味ぼん®・・・・ 200ml
- ・水・・・・・・・・・・・・・・・・・ 200ml

作り方

- ① 手羽元をよく水気をふきます。
- ② しょうがは皮つきのまま薄切りにし、んにくは軽くつぶします。
- ③ 鍋に<A>と②を入れ、煮立たせます。
- ④ ③が煮立ったら①と殻をむいたゆで卵を入れ、ふたをして中火で20分程煮ます。
- ⑤ 手羽元を皿に盛り、半分に切ったゆで卵、茹でたブロッコリーを添えます。

POINT ・手羽元を煮汁につけたままにしておくとも味が濃くなるので、出来上がった煮汁から取り出してください。
・アルミや鉄の鍋を使用すると、お酢の酸で傷んでしまう場合がありますので、ステンレスや樹脂加工した鍋、またはホーローの鍋をお使いください。



17W H30.6.18~

かつおのたたき ~山形だしのせ

メイン食材	かつおたたき
調理時間	約 20分
1人あたり	140kcal



17W

H30.6.18~



7プレミアム
ピノセント 白
① 辛口
② スペイン
③ 原産地
④ アレイン

材料(4人分)

- ・かつおたたき・・・・・・・・・・ 300g
- <山形だし>
- ・オクラ・・・・・・・・・・・・・・ 3本
- ・なす・・・・・・・・・・・・・・ 1/2本
- ・きゅうり・・・・・・・・・・・・ 1/2本
- ・しょうが・・・・・・・・・・・・ 1/2片
- ・みょうが・・・・・・・・・・・・ 1個
- ・大葉・・・・・・・・・・・・・・ 2枚
- ・7プレミアム 白だし
または ミツカン 追いがつお®つゆ2倍
・・・・・・・・・・・・・・ 50ml

作り方

- ① かつおたたきは1cm幅に切ります。
 - ② 皿に①を盛り、<山形だし>をかけます。
- <山形だし>
- ① オクラはへたの先を切ってがくのまわりをむき、まな板の上で塩(分量外)をふってこすり合わせうぶ毛を取り、みじん切りにします。なすときゅうりは3mm程の角切りにし、なすは水にさらします。しょうが、みょうが、大葉はみじん切りにします。
 - ② ①とつゆを混ぜ合わせます。

POINT 7プレミアム「山形のだし」を使ってもおいしくいただけます。



17W H30.6.18~