

# オクラのんにくマリネ

メイン食材  
**オクラ**

調理時間 約10分  
(オクラのぬめり  
と皮を軽く)

1人あたり 56kcal



## 材料(2人分)

- ・オクラ・・・・・・・・・・・・・・・・ 1パック
- ・アンチョビ(フィレ)・・・・・・・・ 1枚
- ・んにく・・・・・・・・・・・・・・・・ 1片
- <A>
- ・キッコーマン しぼりたて生しょうゆ  
・・・・・・・・ 小さじ1
- ・7プレミアム  
エクストラバージンオリーブオイル  
・・・・・・・・ 小さじ2

## 作り方

- ① アンチョビはみじん切りにします。んにくは半量を薄切りにし、残りはみじん切りにします。
- ② <A>と①を混ぜ合わせます。
- ③ オクラはへたをむき、塩少々(分量外)をまがして全体を軽くこすってうぶ毛を取り、熱湯でさっと茹でて水気を切り②に漬けます。時々混ぜながら冷めるまでおきます。

POINT オクラはうぶ毛をしっかり取ると食感が良くなり、おいしくいただけます。



18W

H30.6.25~

# ビビンバ風ハラミ焼肉丼

メイン食材  
**牛ハラミ肉**

調理時間 約20分

1人あたり 769kcal



## 材料(2人分)

- ・牛ハラミ肉・・・・・・・・・・・・ 200g
- ・豆もやし・・・・・・・・・・・・ 1袋
- ・ほうれん草・・・・・・・・・・・・ 4株
- ・にんじん・・・・・・・・・・・・ 1/4本
- ・エバラ 黄金の味・・・・・・・・ 大さじ4
- ・ご飯・・・・・・・・・・・・ 丼2杯分
- ・7プレミアム 純正ごま油・・・・ 適量
- ・塩・・・・・・・・・・・・ 少々

## 作り方

- ① 牛肉は黄金の味(大さじ2)で下味をつけます。
- ② 豆もやし、ほうれん草、細切りにしたにんじんをそれぞれ茹でます。ほうれん草は3~4cmの長さに切って水気をしぼります。それぞれを、ごま油、塩で和えます。
- ③ フライパンに油を熱し、①を炒め、黄金の味(大さじ2)で味付けします。
- ④ 丼ぶりにご飯を盛り、野菜をのせ、中央に③のをのせます。

POINT コチュジャンや豆板醤が入った黄金の味辛口を使用することで、より本格的な味が楽しめます。



18W

H30.6.25~

7月2日(月)は半夏生

# たこキムチ

メイン食材  
**たこ**

調理時間 約5分

1人あたり 159kcal



## 材料(2人分)

- ・たこ(茹で)・・・・・・・・ 1本(約100g)
- ・きゅうり・・・・・・・・ 1/2本
- ・エバラ キムチ漬けの素・・・・ 大さじ2
- ・7プレミアム 純正ごま油・・・・ 大さじ1
- ・7プレミアム 鉄釜焙煎白いりごま・・ 適量

## 作り方

- ① たこは一口大に切り、きゅうりは板ずりしてから乱切りにします。
  - ② ①にキムチ漬けの素と、ごま油を加えて和え、器に盛り、ごまをふりかけます。
- 板ずり・・ きゅうりをまな板にのせて、塩(分量外)をふりかけます。両手でまな板に軽く押しつけるように転がしながら塩をなじませ、水で塩を洗い流します。

POINT ・しっかりと味を染み込ませたい場合は、冷蔵庫で30分程漬込んでください。  
・きゅうりは板ずりすることで味がなじみやすくなります。



18W

H30.6.25~