

グリルドコーン

メイン食材
とうもろこし

調理時間 約 20分
1人あたり 323kcal



19W

H30.7.2~

材料(2人分)

- ・とうもろこし・・・・・・・・・・・・ 2本
- ・7プレミアム
カロリーーフ マヨネーズタイプ
または 味の素
ピュアセレクト®マヨネーズ・・ 大さじ2
- ・粉チーズ・・・・・・・・・・・・ 大さじ4
- ・チリパウダー・・・・・・・・・・・・ 少々
- ・ポッカレモン100・・・・・・・・・・ お好みで

作り方

- ① とうもろこしは外側の皮を数枚むき、黒いひげ部分を取ります。皮付きのままラップに包んで、電子レンジ(600W)で5分加熱します。
- ② ①の皮をむいて、ひげを取り、マヨネーズを塗って、魚焼きグリル(またはオーブントースター)で焦げ目がつくまで5~10分焼きます。
- ③ ②を皿に盛り、粉チーズ、チリパウダーをふり、お好みでレモン汁をかけます。

- POINT**
- ・皮付きのままラップに包んで加熱することで、皮の水分で蒸し茹でになり、おいしく仕上がります。
 - ・②で焼く前にマヨネーズを塗ると、乾燥しすぎずココもプラスされます。



19W H30.7.2~

豚しゃぶとゴーヤのサラダ

メイン食材
豚しゃぶしゃぶ肉

調理時間 約 10分
1人あたり 172kcal



19W

H30.7.2~

材料(2人分)

- ・豚しゃぶしゃぶ肉・・・・・・・・ 100g
- ・ゴーヤ・・・・・・・・・・・・ 1/2本
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・ 1/8個
- ・ミニトマト・・・・・・・・・・・・ 2個
- ・もやし・・・・・・・・・・・・ 1/2袋
- ・ミツカン ごまぼん
または 7プレミアム
ココの焙煎ごまドレッシング・・ 適量

作り方

- ① 豚肉は茹でてざるに上げ、自然に冷まします。ゴーヤは薄切りにし、玉ねぎは薄切りにして水にさらします。ミニトマトは半分に切ります。
- ② ゴーヤ、もやしは食感が残るようにさっと茹でます。
- ③ 皿に①、②を盛り付け、ドレッシングをかけていただきます。

- POINT** ゴーヤの苦味が気になる場合は、薄切りにした後、塩もみしてから茹でましょう。



19W H30.7.2~

花束風 手巻き寿司

メイン食材
まぐろたたき

調理時間 約 20分
1人あたり 558kcal



19W

H30.7.2~

材料(4人分)

- ・まぐろたたき・・・・・・・・ 300g
- ・フリルレタス・・・・・・・・ 適量
- ・とびっこ・・・・・・・・ 適量
- ・ご飯・・・・・・・・ 3合分
- ・7プレミアム すし酢昆布だし入り
または ミツカン すし酢昆布だし入り
・・・・ 大さじ6
- ・7プレミアム 九州有明海産焼海苔・・ 適量
- ・しょうゆ・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① フリルレタスは食べやすい大きさにちぎります。
- ② 温かいご飯にすし酢を混ぜ合わせ、すし飯を作り冷まします。
- ③ のりにフリルレタスを重ね、その上にご飯、まぐろたたきをのせて巻き、とびっこをトッピングし、しょうゆをつけていただきます。

- POINT** すし酢は炊き立てのご飯に混ぜ合わせると、味がよくなりみずみずしくなります。



19W H30.7.2~