



ズッキーニのツナマヨチーズ焼き

メイン食材	ズッキーニ
調理時間	約15分
1人あたり	320kcal



7プレミアム
ヨセミテ・ロード
スパークリング

◎ 辛口
◎ アメリカ
青りんごの
ような香り

材料(3人分)

- ズッキーニ…………… 2本
- 7プレミアム シーチキンLフレーク・2缶
- 7プレミアム マヨネーズ
- または キューピー マヨネーズ・ 大さじ1
- オリーブオイル…………… 適量
- ブラックペッパー…………… 適量
- ピザ用チーズ…………… 適量
- パセリ…………… 適量

作り方

- ズッキーニはへたを切り落とし、1cm幅の輪切りにします。
- ツナ、マヨネーズ、ブラックペッパーを合わせておきます。
- ①を耐熱皿に並べ、オリーブオイルをまわしかけます。
- その上に②、チーズをのせて、オーブントースターで8～10分焼きます。
- チーズが溶けたら取り出し、パセリをかけます。

POINT オーブントースターの加熱時間は様子を見ながら調節するようにしましょう。



20W H30.7.9～

チーズカルビカレー

メイン食材	牛カルビ肉、牛ハラミ肉
調理時間	約50分
1人あたり	744kcal



材料(5人分)

- 牛カルビ肉(または、牛ハラミ肉)・ 300g
- じゃがいも…………… 中1個(150g)
- にんじん…………… 中1/2本(100g)
- 玉ねぎ…………… 中1個(200g)
- ハウス ジャワカレー中辛…………… 1/2箱(92.5g)
- サラダ油…………… 大さじ1
- 水…………… 600ml
- ご飯…………… 650g
- ピザ用チーズ…………… 200g

作り方

- 牛肉、じゃがいも、にんじんは一口大に切り、玉ねぎは薄切りにします。
- 厚手の鍋に油を熱し、①を炒めます。
- ②に水を加えて沸騰したらアクを取り、弱火～中火で15分程煮込みます。
- 火を止め、ルーを割り入れて溶かし、弱火でとろみがつくまで10分程煮込みます。
- 熱したホットプレートに油(分量外)を熱し、ご飯を広げて④をかけ、中心部にチーズをのせて温めます。

POINT ご飯におこげを作ると、さらにおいしいいただけます。



20W H30.7.9～

明太子スパゲッティ

メイン食材	明太子
調理時間	約15分
1人あたり	433kcal



材料(2人分)

- 明太子…………… 50g
- バター…………… 大さじ1
- <A>
- 味の素 ピュアセレクト®コクうま® 65%カロリーカット…………… 大さじ2
- 味の素 ほんだし®…………… 小さじ1/2(1.5g)
- 7プレミアム スパゲッティ1.5mm…………… 150g
- 塩…………… 適量
- 大葉(千切り)…………… 10枚分
- きざみのり…………… 適量

作り方

- 明太子は薄皮を除いてほぐし、常温でやわらかくしたバター、<A>を加えてよく混ぜます。
- スパゲッティは塩を加えたたっぷりの熱湯で表示時間通りに茹でます。茹で汁は取っておきます。
- ①にスパゲッティ、茹で汁(大さじ3～4)、大葉2/3量を加えて和え、器に盛り、きざみのりをかけて、残り的大葉をのせます。

POINT フライパンを使わないので、スパゲッティはアルデンテではなく、表示通りの時間茹でましょう。



20W H30.7.9～