

チンジャオロースー

メイン食材 **ピーマン**

調理時間 約20分

1人あたり 180kcal



材料(4人分)

- ・ピーマン・・・・・・・・・・・・ 8個
 - ・牛もも肉・・・・・・・・・・・・ 200g
 - ・ねぎ・・・・・・・・・・・・ 5cm
 - ・日清フーズ
水溶きいらすのとりみ上手・・ 大さじ1
 - ・サラダ油・・・・・・・・・・・・ 大さじ1、小さじ1
- <下味>
- ・酒・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
 - ・塩、コショウ、しょうゆ・・・・ 各少々
- <A>
- ・カゴメ トマトケチャップ・・ 大さじ4～5
 - ・7プレミアム 特選丸大豆しょうゆ・・ 小さじ1
 - ・酒・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
 - ・塩、コショウ・・・・・・・・・・・・ 各少々

作り方

- ① ピーマンは2つに切ってへたを取り、3mm幅の細切りにします。牛肉は細切りにし、ねぎは3mmの粗みじん切りにします。
- ② <A>を合わせておきます。
- ③ 牛肉と<下味>を混ぜ合わせ、片栗粉を加えて混ぜたら、油(小さじ1)をまぶします。
- ④ 炒め鍋に油(大さじ1)を熱し、ねぎ、③を加えて炒め合わせます。牛肉の色が変わったらピーマンを加えて炒め、<A>をまわしかけて手早く大きくかき混ぜてからめします。

POINT たけのこの細切りを加えてもおいしくいただけます。



牛バラ焼きそば

メイン食材 **九条ねぎと牛バラ焼肉(味付)**

調理時間 約20分



材料(3人分)

- ・九条ねぎと牛バラ焼肉(味付)・・ 400g
- ・もやし・・・・・・・・・・・・ 1袋(200g)
- ・炒め用カット野菜・・・・・・・・ 1袋(270g)
- ・焼きそば麺・・・・・・・・・・・・ 3玉
- ・卵・・・・・・・・・・・・ 3個
- ・ごま油・・・・・・・・・・・・ 適量
- ・かつお節・・・・・・・・・・・・ 適量
- ・紅しょうが・・・・・・・・・・・・ 適量
- ・焼きそばソース・・・・・・・・ 好みまで

作り方

- ① ホットプレートにごま油を熱し、麺を入れてほぐしながら炒め、いったん取り出します。
- ② ホットプレートにカット野菜ともやしを炒め、肉を加えて炒め合わせます。
- ③ 麺をもどし入れて全体を合わせ、好みで焼きそばソースを加えて混ぜ合わせます。くぼみを作って卵を割り入れ、ふたをして蒸らします。
- ④ ③を器に盛り、かつお節をかけ、紅しょうがを添えていただきます。

POINT 麺は先にごま油で炒めることで、ほぐれやすくべたつかずにいただけます。



韓国風まぐろ丼

メイン食材 **まぐろ**

調理時間 約10分

1人あたり 526kcal



材料(2人分)

- ・まぐろ(赤身)・・・・・・・・・・・・ 200g
 - ・ご飯・・・・・・・・・・・・ 500g
 - ・万能ねぎ・・・・・・・・・・・・ 少々
 - ・のり・・・・・・・・・・・・ 適量
-
- ・7プレミアム 純正ごま油・・・・ 大さじ1
 - ・白ごま・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
 - ・塩・・・・・・・・・・・・ 少々
- <A>
- ・キッコーマン
味わいリッチ 減塩しょうゆ・・ 大さじ2
 - ・7プレミアム 純正ごま油・・・・ 大さじ1
 - ・味の素 Cook Do@Koreaコチュジャン・・ 小さじ1
 - ・砂糖・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
 - ・おろししょうが・・・・・・・・・・・・ 少々
 - ・おろしにんにく・・・・・・・・・・・・ 少々

作り方

- ① まぐろは1cm程の角切りにします。
- ② <A>を混ぜ合わせ、まぐろを漬込みます。
- ③ 温かいご飯にを混ぜます。
- ④ 器に③を盛り、ちぎったのりを敷いて②のをせ、万能ねぎを散らします。

POINT キムチを混ぜてもおいしくいただけます。

