

ごろっと野菜の彩りソテー

メイン食材

玉ねぎ(にんじん、じゃがいも)

調理時間 約 15分

1人あたり 283kcal



25W

H30.8.13~

材料(4人分)

- ・玉ねぎ…………… 1/2個 <A>
- ・にんじん…………… 1/4本
- ・じゃがいも…………… 1個
- ・ピーマン…………… 2個
- ・赤パプリカ…………… 1/2個
- ・鶏もも肉…………… 1枚
- ・7プレミアム
エクストラバージンオリーブオイル
…………… 大さじ2
- ・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
エクストラバージンオリーブオイル
…………… 小さじ2

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤パプリカ、鶏肉は食べやすい大きさに切ります。じゃがいもは皮のままよく洗い、1.5cm幅の半月切りにします。
- ② 耐熱皿にじゃがいもとにんじんを並べラップをして、電子レンジ(600W)で2分程加熱します。
- ③ <A>は合わせておきます。
- ④ フライパンにオリーブオイル(大さじ2)を熱し、鶏肉を皮目から焼いて火を通します。玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを炒めてから、ピーマン、赤パプリカを加えて炒め合わせます。
- ⑤ ③を加えて、汁気がほとんどなくなるまで炒め合わせます。

POINT

お好みでにんにくのスライスを加えても、おいしくいただけます。



牛バラチーズ焼肉

メイン食材

牛バラカルビ
にんにく芽炒め(味付)

調理時間 30分



25W

H30.8.13~

材料(4人分)

- ・牛バラカルビ
にんにく芽炒め(味付)…………… 400g
- ・玉ねぎ…………… 1個
- ・キャベツ…………… 1/4個
- ・にんじん…………… 1/2本
- ・キムチ…………… 200g
- ・7プレミアム モッツァレラ入り
とろけるミックスチーズ…………… 200g
- ・ごま油…………… 適量

作り方

- ① 玉ねぎはくし切りにし、キャベツは食べやすい大きさに切ります。にんじんは短冊切りにします。
- ② ホットプレートにごま油を熱し、①を炒めます。
- ③ ②に肉とキムチを加え炒めます。
- ④ 火が通ったら真ん中にスペースをあけ、チーズを入れます。チーズが溶けたら、具材をからめていただきます。



7プレミアム
ボルドー メゾン・
デュアル ルージュ
赤 ミディアムボディ
産地 フランス

POINT

キムチの量はお好みで調整してください。

