

おでん

メイン食材 **大根**

調理時間 約30分

1人あたり 459kcal



26W

H30.8.20~

材料(4人分)

- ・大根・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2本
 - ・ゆで卵・・・・・・・・・・・・・・ 4個
 - ・こんにゃく・・・・・・・・・・・・ 1枚
 - ・ちくわ(焼きちくわ)・・・・・・ 2本
 - ・がんもどき(小さいもの)・・・・ 4個
 - ・厚揚げ・・・・・・・・・・・・・・ 1枚
 - ・ごぼう天・・・・・・・・・・・・・・ 4個
 - ・さつま揚げ・・・・・・・・・・・・ 4個
- <A>
- ・キッコーマン 本つゆ香り白だし・・ 180ml
 - ・水・・・・・・・・・・・・・・ 1800ml
 - ・7プレミアム 香りが贅沢な練りからし、7プレミアム ゆずこしょう・・ お好みで

作り方

- ① 大根2cm厚さに切り、皮をむいて下茹でします。ゆで卵は殻をむき、こんにゃくは三角に切り下茹でします。ちくわは長さ半分にし、厚揚げは油抜きして4等分します。ごぼう天とさつま揚げは油抜きします。
- ② <A>を合わせて火にかけ、大根を入れます。
- ③ こんにゃくなど火が通りにくい食材から順に土鍋に入れて煮込みます。
- ④ お好みでからしやゆずこしょうをつけていただきます。

POINT ③の後、一度火から鍋を下ろして味をしみ込ませるとおいしくいただけます。



26W H30.8.20~

牛丼カレー

メイン食材 **牛バラ切落とし肉**

調理時間 約50分

1人あたり 908kcal



26W

H30.8.20~

材料(5人分)

- <カレー>
- ・牛バラ切落とし肉(薄切り)・・・・ 200g
 - ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 1個(200g)
 - ・なす・・・・・・・・・・・・・・ 1本
 - ・ズッキーニ・・・・・・・・・・・・ 1本
 - ・ハウス ジャワカレー中辛・・ 1/2箱(92.5g)
 - ・バター・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
 - ・水・・・・・・・・・・・・・・ 700ml
- <牛丼>
- ・牛バラ切落とし肉(薄切り)・・・・ 300g
 - ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個(100g)
 - ・7プレミアム すき焼のたれ・・ 100ml
 - ・水・・・・・・・・・・・・・・ 50ml
 - ・ご飯・・・・・・・・・・・・・・ 1000g
 - ・紅しょうが・・・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① 玉ねぎは食べやすい大きさに切ります。なすとズッキーニは輪切りにし、油(分量外)を熱したフライパンで焼きます。
- ② 鍋にバターを熱して玉ねぎ(1個分)を炒め、牛肉(200g)を加えてさらに炒めます。
- ③ ②に水(700ml)を加えて、牛肉がやわらかくなるまで煮込み、ルウを割り入れて溶かし煮込みます。
- ④ 別鍋にすき焼のたれと水(50ml)を入れて火にかけ、玉ねぎ(1/2個分)を加え、しんなりしたら牛肉(300g)を加えて煮込みます。
- ⑤ 器にご飯を盛って③をかけ、なす、ズッキーニ、④のをせ、紅しょうがを添えます。

POINT お好みで温泉卵をのせてもおいしくいただけます。



26W H30.8.20~

ほたての炊き込みごはん

メイン食材 **ほたて**

調理時間 約30分

1人あたり 474kcal



26W

H30.8.20~

材料(4人分)

- ・蒸しほたて・・・・・・・・・・・・ 200g
- ・油揚げ・・・・・・・・・・・・・・ 1/2枚
- ・米・・・・・・・・・・・・・・ 3合
- ・万能ねぎ(小口切り)・・・・・・ 大さじ2
- ・ミツカン 追いがつお® つゆ2倍・・・・・・・・ 150ml
- ・七味唐辛子・・・・・・・・・・・・ お好みで
- ・水・・・・・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① 油揚げは細かく刻みます。
- ② 炊飯器に米、つゆを入れ、水を3合の目盛まで注いで一度かき混ぜます。その上に蒸しほたて、①のをせて炊きます。
- ③ 炊きあがったら、さっくりと底から混ぜ合わせます。
- ④ ③を器に盛り、ねぎと七味唐辛子(お好みで)をふります。

POINT 追いがつお®の代わりに白だしを使ってもおいしくいただけます。



26W H30.8.20~