

そぼろ大根

メイン食材	大根
調理時間	約 20分
1人あたり	143kcal



27W

H30.8.27~

材料(2人分)

- ・大根・・・・・・・・・・・・・・・・・・8cm
- ・鶏ひき肉(もも肉)・・・・・・・・・・100g
- ・しょうが(千切り)・・・・・・・・・・1/2片
- ・大根の葉・・・・・・・・・・・・・・適量
- <A>
- ・7プレミアム 白だし または
キッコーマン 本つゆ香り白だし・・・50ml
- ・水・・・・・・・・・・・・・・400ml
-
- ・7プレミアム 白だし または
キッコーマン 本つゆ香り白だし・・・ 大さじ1・1/2
- ・キッコーマン 米麹こだわり仕込み本みりん
・・・・・・・・ 大さじ1・1/2

作り方

- ① 大根は半分に切り、厚さ4cmの輪切りにします。皮をむき、裏側に十字の切り目を入れます。大根の葉は5mm幅の小口切りにします。
- ② ①の大根を鍋に入れて<A>を注ぎ、落とし蓋をして沸騰したら弱火で15分程煮ます。
- ③ 小鍋にしょうが、ひき肉、を入れてよく混ぜます。中火で混ぜながら、ひき肉がポロポロになるまで熱し、大根の葉を加えて葉がしんなりしたら火を止めます。
- ④ 大根を器に盛り付け、③のをせ、汁を適量注ぎます。

POINT 大根の皮は厚めにむくと、筋っぽくなりにくいです。



27W H30.8.27~

豚肉とブロッコリーのシチュー

メイン食材	国産豚小間
調理時間	約 35分
1皿あたり	294kcal



27W

H30.8.27~

材料(5皿分)

- ・国産豚小間・・・・・・・・・・・・・・250g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 中1個(200g)
- ・にんじん・・・・・・・・・・・・・・ 中1/2本(100g)
- ・ブロッコリー・・・・・・・・・・・・・・ 1/2株(125g)
- ・レタス・・・・・・・・・・・・・・ 5枚
- ・サラダ油・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・ハウス 北海道シチュー クリーム
・・・・・・・・・・・・・・1/2箱(90g)
- ・牛乳・・・・・・・・・・・・・・ 100ml
- ・水・・・・・・・・・・・・・・ 650ml

作り方

- ① 豚肉、玉ねぎ、にんじんは一口大に切ります。ブロッコリーは小房に分けてかために茹で、レタスは食べやすい大きさにちぎります。
- ② 厚手の鍋に油を熱し、豚肉、玉ねぎ、にんじんを炒め、水を加え、沸騰したらアクを取り、具材がやわらかくなるまで弱火~中火で15分程煮込みます。
- ③ いったん火を止め、沸騰がおさまってからルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで5分程煮込みます。
- ④ 牛乳を入れてさらに5分程煮込み、最後にブロッコリー、レタスを加えてひと煮立ちさせます。

POINT ・ブロッコリーは最後にひと煮立ちさせるので、茹ですぎないようにしましょう。
・レタスから水分が出るので、水の量は通常より減らしています。



27W H30.8.27~

ちりめんじゃこと豆腐のサラダ

メイン食材	ちりめんじゃこ
調理時間	約 10分
1人あたり	168kcal



27W

H30.8.27~

材料(2人分)

- ・ちりめんじゃこ・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ・木綿豆腐・・・・・・・・・・・・・・1/2丁(180g)
- ・レタス・・・・・・・・・・・・・・ 3枚(87g)
- ・きゅうり・・・・・・・・・・・・・・ 1/2本(49g)
- ・ミニトマト・・・・・・・・・・・・・・ 4個(36g)
- ・7プレミアム 和風たまねぎドレッシング
または キューピー
テイステイドレッシング 黒酢たまねぎ
・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① 木綿豆腐は水切りし、一口大の角切りにします。
- ② レタスは冷水にさらして水気を切り、食べやすい大きさにちぎります。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにします。ミニトマトは4等分のくし形切りにします。
- ③ 皿に①、②を盛り付け、ちりめんじゃこをのせ、ドレッシングをかけます。

POINT 豆腐はキッチンペーパーで包み、少し重めの皿などをのせて20~30分水切りします。



27W H30.8.27~