



マヨチーズフォンデュ

メイン食材
にんじん、じゃがいも、玉ねぎ

調理時間 約20分

1人あたり 460kcal



7プレミアム
ヨセミテ・ロード
シラー ロゼ

ロゼ やや甘口

産地 アメリカ

29W

H30.9.10~

材料(4人分)

- ・にんじん(小).....1本
- ・じゃがいも.....1個
- ・玉ねぎ.....1個
- ・ブロッコリー.....1/2株
- ・ミニトマト.....8個
- ・ウインナー.....6本
- ・7プレミアム エクストラバージンオリーブオイル.....適量

<A>

- ・ピザ用チーズ.....200g
- ・牛乳.....60ml
- ・味の素 ピュアセレクト®マヨネーズ.....60g

作り方

- ① にんじん、じゃがいも、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、電子レンジ(500W)で4分程加熱します。ミニトマトは半分に切り、ウインナーは食べやすい大きさに切ります。
- ② 耐熱容器に<A>を入れ、電子レンジ(500W)で2分程加熱し、よくかき混ぜます。
- ③ ホットプレートに②のをせ、まわりにオリーブオイルを熱し、①を炒めながら、チーズをからめていただきます。お好みでミニトマト、玉ねぎ、ウインナーをくんにさして炒めます。

POINT

電子レンジ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。



29W H30.9.10~

豚肉シャキシャキ野菜鍋

メイン食材
イベリコ豚切落とし肉

調理時間 約20分

1人あたり 450kcal



29W

H30.9.10~

材料(4人分)

- ・イベリコ豚切落とし肉(しゃぶしゃぶ用).....400g
- ・豆苗.....2パック
- ・キャベツ.....1/2玉
- ・にんじん.....1本
- ・大根.....1/4本
- ・れんこん.....100g

- ・長ねぎ.....2本
- ・パプリカ(赤、黄).....各2/3個
- ・ごぼう.....1/2本
- ・ミツカン 追いがつお®つゆ2倍.....200ml
- ・7プレミアム 味付けぼんずまたは ミツカン 味ぼん®.....適量
- ・水.....1200ml

作り方

- ① 豆苗は根を落とし、4cm長さにざく切りにします。キャベツは千切りにします。にんじん、大根、れんこんはピーラーで薄切りにします。長ねぎは斜め薄切りに、パプリカは薄切りにします。ごぼうはささがきにします。
- ② 鍋につゆと水を入れて煮立てます。
- ③ ①を鍋に入れ、シャキシャキとした食感がなくなるうちに、豚肉を随時入れて火を通します。豚肉とたっぷりの野菜を一緒に取りわけ、ぼんずにつけていただきます。

POINT

野菜はシャキシャキ感を残すために加熱しすぎず、随時足しながらお召上がりください。



29W H30.9.10~

サーモンと野菜のソテー

メイン食材
生秋鮭

調理時間 約15分

1人あたり 285kcal



29W

H30.9.10~

材料(2人分)

- ・生秋鮭(切り身).....2切れ
- ・パプリカ.....1個
- ・ズッキーニ.....1本
- ・にんにく.....10g
- ・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1・1/2
- ・薄力粉.....適量

<A>

- ・キッコーマン いつでも新鮮味わいリッチ 減塩しょうゆ.....大さじ1・1/2
- ・キッコーマン マンジョウ米麹 こだわり仕込み本みりん.....大さじ1/2
- ・料理酒.....大さじ1/2

作り方

- ① 鮭は薄力粉をまぶします。パプリカは大きめの乱切り、ズッキーニは1cm幅の輪切りにします。にんにくは薄切りにします。
- ② フライパンにオリーブオイル(大さじ1/2)を熱し、パプリカとズッキーニを焼き色がつくように焼き、取り出します。
- ③ ②のフライパンの油をふき取り、オリーブオイル(大さじ1/2)を熱し、鮭の中心に火が通るまで焼きます。
- ④ ③のフライパンの油をふき取り、オリーブオイル(大さじ1/2)とにんにくを入れて熱し、香りが出てきたら<A>を加え、とろみが出るまで煮つめます。
- ⑤ 皿に②、③を盛り付け、④をまわしかけます。

POINT

④ではオリーブオイルとにんにくを弱火で熱しながら、じっくり香りを出しましょう。



29W H30.9.10~