

マヨネーズで! サクサク天ぷら

メイン食材
さつまいも

調理時間 約30分
1人あたり 330kcal



30W

H30.9.17~

材料(2人分)

- ・さつまいも..... 1/2本
- ・れんこん..... 2cm
- ・しいたけ(生)..... 2個
- ・なす..... 1本
- ・えび..... 4尾
- ・大葉..... 2枚
- ・7プレミアム サクッとあがる天ぷら粉..... 50g
- ・水..... 75ml
- ・キューピー マヨネーズ..... 大さじ1
- ・7プレミアム 昆布だしつゆ..... お好みで

作り方

- ① さつまいもは5mm幅に切ります。れんこんは皮をむいて5mm幅の輪切りにし、水にさらして水気を切ります。しいたけは軸を取って半分に切ります。
- ② なすは縦半分に切り、へた側を2cm程残して5mm幅の切り込みを入れ、水にさらして水気を切ります。
- ③ えびは尾を残して殻をむいて背ワタを取り、腹側の3~4か所に切り込みを入れて背側にそらし、まっすぐにします。尾の先を切り、水分をしごき出しておきます。
- ④ ボウルにマヨネーズを入れて少しずつ水を加え、よく混ぜます。混ぜたら天ぷら粉を加え、少し粉が残る程度に混ぜます。
- ⑤ ①~③、大葉に④をつけて揚げます。お好みでつゆにつけていただきます。

POINT

水は冷水を使うと、よりカラッと揚げます。



30W H30.9.17~

ネギコロすき焼き

メイン食材
牛肩ロース肉

調理時間 約30分
1人あたり 476kcal



30W

H30.9.17~

材料(4~5人分)

- ・牛肩ロース肉..... 500g
- ・長ねぎ..... 2~3本
- ・しめじ..... 1袋
- ・春菊..... 1束
- ・にんにく..... 4~5片
- ・焼き豆腐..... 1丁
- ・しらたき..... 1袋
- ・7プレミアム すき焼のたれ
または エバラ すき焼のたれ..... 200~300ml
- ・ごま油..... 適量

作り方

- ① 長ねぎは3cm長さのぶつ切りに、しめじは石づきを切って小房に分けます。春菊は5~6cmの長さに切り、にんにくは包丁の背でつぶします。豆腐は食べやすい大きさに切り、しらたきは下茹でし、食べやすい長さに切っておきます。
- ② 鍋にごま油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら長ねぎを加えて、焼き色をつけます。
- ③ 牛肉を加えてさらに焼き、すき焼のたれを適量(100ml程度)加え、軽く煮込んでいただきます。
- ④ ひと通り食べたら、すき焼のたれを足し、豆腐、しらたき、しめじを加えて煮込み、仕上げに春菊を加えます。

POINT

・長ねぎはしっかり焼き色をつけて、香りと甘みを引き出しましょう。
・煮つまってきたときは、水や酒を適量加え、味を調整してください。



30W H30.9.17~

まぐろ山かけおろし丼

メイン食材
まぐろ

調理時間 約10分
1人あたり 492kcal



30W

H30.9.17~

材料(2人分)

- ・まぐろ..... 150g
- ・長芋..... 150g
- ・大葉..... 4枚
- ・ご飯..... 丼ぶり2杯分
- ・7プレミアム 和風おろしのたれ
または エバラ おろしのたれ..... 大さじ4
- ・きざみのり..... 適量

作り方

- ① まぐろはぶつ切りにし、長芋は皮をむいてすりおろします。大葉は千切りにします。
- ② 丼ぶりにご飯を盛ってのりを敷き、まぐろと長芋のをせます。おろしのたれをかけ、大葉を散らします。

POINT

ご飯は酢飯にしてもおいしくいただけます。



30W H30.9.17~