

ハーブ香るポトフ

メイン食材
にんじん、じゃがいも、玉ねぎ

調理時間 約40分

1人あたり 306kcal



31W

H30.9.24~

材料(4人分)

- ・にんじん・・・・・・・・・・ 1/2本
- ・じゃがいも・・・・・・・・・・ 4個
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1/2個
- ・セロリ・・・・・・・・・・ 1/2本
- ・ベーコン(厚切り)・・・・・・ 150g
- ・水・・・・・・・・・・ 700ml
- ・ローリエ・・・・・・・・・・ 1枚
- ・ローズマリー(乾燥)・・・・・・ 少々
- ・味の素kkコンソメ・・・・・・・・ 1個
- ・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
- ・ブラックペッパー・・・・・・・・ 適量
- ・イタリアンパセリ・・・・・・・・ お好みで

作り方

- ① にんじん、玉ねぎ、セロリは乱切りにします。じゃがいもは皮をむき、半分に切ります。ベーコンは食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋にオリーブオイルとローリエを入れて火にかけ、香りが立ったらにんじんとセロリを入れて炒めます。
- ③ ②にベーコンと玉ねぎを加えて炒め、じゃがいもを加えて水をそそぎます。
- ④ 沸騰したらアクを取り、コンソメとローズマリーを入れ、弱火で30分程煮ます。
- ⑤ 水分が1/3程減ったら、器に盛ってブラックペッパーをふり、お好みでイタリアンパセリをのせていただきます。

POINT

- ・お鍋によって水分の減り方が違うので、様子を見ながら煮ましょう。
- ・ローズマリーの分量はお好みで調整してください。



31W H30.9.24~

牛すね肉のビーフシチュー

メイン食材
牛すね肉

調理時間 約100分

1皿あたり 388kcal



31W

H30.9.24~

材料(4皿分)

- ・牛すね肉・・・・・・・・・・ 300g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・ 中1個(250g)
- ・にんじん・・・・・・・・・・ 中1/2本(100g)
- ・じゃがいも・・・・・・・・・・ 中1個(150g)
- ・トマト・・・・・・・・・・ 中1/2個(75g)
- ・にんにく・・・・・・・・・・ 1片
- ・ブロッコリー・・・・・・・・・・ 1/2株(125g)
- ・ハウスビストロシェフビーフシチュー・・・・ 1/2箱(85g)
- ・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
- ・赤ワイン・・・・・・・・・・ 100ml
- ・水・・・・・・・・・・ 550ml
- ・ローリエ・・・・・・・・・・ 1枚
- ・塩、コショウ・・・・・・・・・・ 各少々

作り方

- ① 牛肉は一口大に切って、塩、コショウをします。玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは一口大に切ります。トマトは湯むきして種を取り、角切りにします。にんにくは薄切りにし、ブロッコリーは小房に分けて茹でます。
- ② フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱し、牛肉を入れ、両面に焼き色がつくまでしっかり焼いて鍋に移します。
- ③ フライパンにオリーブオイル(大さじ1/2)を足して、玉ねぎ、にんじん、にんにくを炒め、鍋に移します。
- ④ トマト、赤ワイン、水、2つに折ったローリエを鍋に加ええます。
- ⑤ 沸騰したらアクを取り、牛肉がやわらかくなるまで弱火～中火で1時間程煮込みます。(蒸発した分の水を足しながら煮込みます。)
- ⑥ じゃがいもを加えて10分煮込み、いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで10分程煮込みます。
- ⑦ ローリエを取り出して皿に盛り付け、ブロッコリーを添えます。

POINT

- 牛すね肉のかわりに、牛バラ薄切り肉(300g)を使うと、⑤の牛肉の煮込み時間は10分程で済みます。



31W H30.9.24~

海鮮キムチ鍋

メイン食材
海鮮具材セット

調理時間 約30分

1人あたり 333kcal



31W

H30.9.24~

材料(4人分)

- ・たら(切身)・・・・・・・・・・ 4切れ
- ・鮭(切身)・・・・・・・・・・ 4切れ
- ・蒸しほたて・・・・・・・・・・ 100g
- ・白菜・・・・・・・・・・ 1/4個
- ・水菜・・・・・・・・・・ 1/2袋
- ・長ねぎ・・・・・・・・・・ 2本
- ・しいたけ・・・・・・・・・・ 4枚
- ・にんじん・・・・・・・・・・ 適量
- ・7プレミアム マイルドキムチ鍋つゆ
または ミツカン めまで美味しい
キムチ鍋つゆ ストレート・・・・・・ 1袋

作り方

- ① たら、鮭は食べやすい大きさに切ります。白菜は大きめの一口大に切り、水菜は4~5cm長さに切ります。長ねぎは斜め切りにし、しいたけは石づきを切り、飾り切りにします。にんじんは薄切りにして型で抜きます。
- ② 鍋に鍋つゆを入れて煮立たせ、火の通りにくいものから順に加えます。全体に火が通ったらいただきます。

POINT

- 魚介類は煮込むとかわかくなりやすいので最後に加え、火が通ったらすぐにいただくようにしましょう。



31W H30.9.24~