

# さつまいもと鶏肉のコク旨炒め

メイン食材 **さつまいも**

調理時間 約20分

1人あたり 180kcal



33W  
H30.10.8~

## 材料(4人分)

- ・さつまいも・・・・・・・・・・ 中1本
- ・鶏もも肉・・・・・・・・・・ 1枚
- ・だしの素(顆粒)・・・・・・・・ 小さじ1
- ・片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・万能ねぎ・・・・・・・・・・ お好みで

- <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
  - または キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ・・・ 大さじ2
  - ・砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
  - ・7プレミアム マヨネーズ・・・ 小さじ1
  - ・水・・・・・・・・・・ 大さじ1

## 作り方

- ① さつまいもは皮ごとよく洗い、一口大に切って水にさらしておきます。
- ② 鶏肉は一口大に切ってビニール袋に入れ、だしの素を加えてよくもみ込んでから、片栗粉を加えてもみ込みます。
- ③ ①の水気を切って耐熱皿に並べ、かるくラップをして電子レンジ(600W)で5分程加熱します。
- ④ <A>は混ぜ合わせておきます。
- ⑤ フライパンに油を熱し、中火で②を両面しっかりと焼きます。
- ⑥ 鶏肉が焼けたら、③を加えてかるく混ぜ合わせます。④を加え、ふたをして弱火で炒め煮にします。
- ⑦ 10分程したら、最後に全体を混ぜてお皿に盛り付けます。お好みで万能ねぎをのせます。

**POINT** 鶏肉に片栗粉をつけて焼くため、⑥ではとろみが出て焦げやすくなるので弱火にします。



# 肉カレーうどん

メイン食材 **牛切落とし肉**

調理時間 約25分

1人あたり 594kcal



33W  
H30.10.8~

## 材料(2人分)

- ・牛切落とし肉・・・・・・・・ 140g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・ 1/2個(100g)
- ・7プレミアム 昆布だしつゆ・・・ 100ml
- ・水・・・・・・・・・・ 600ml
- ・ハウス ジャワカレー中辛・・・・・・・・ 1/4箱(46.25g)

- ・ゆでうどん・・・・・・・・ 2玉(420g)
- ・万能ねぎ(小口切り)・・・・ お好みで
- <水溶き片栗粉>
- ・片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・水・・・・・・・・・・ 大さじ1

## 作り方

- ① 牛肉は一口大に切り、玉ねぎはスライスします。
- ② 鍋につゆと水を入れて温め、沸騰したら①を加えます。
- ③ 火が通ったら火を止め、カレールーを割り入れて溶かし、<水溶き片栗粉>を加えて弱火でとろみがつくまで5分程煮込みます。
- ④ 茹でたうどんを器に盛り、③をかけます。お好みで万能ねぎをのせていただきます。

**POINT** つゆの分量はお好みで調整してください。



# 塩鮭のむすびすし

メイン食材 **塩切身**

調理時間 約20分

1人あたり 400kcal



33W  
H30.10.8~

## 材料(2人分)

- ・塩鮭(切り身)・・・・・・・・ 1切れ
- ・三つ葉・・・・・・・・・・ 1/3束
- ・ご飯・・・・・・・・・・ 1合分
- ・7プレミアム 昆布だし入り すし酢 または ミツカン すし酢 昆布だし入り・・・・・・・・ 大さじ2

- ・大葉・・・・・・・・・・ 適量
- ・7プレミアム 九州有明海産焼海苔・・・ 適量
- ・白ごま・・・・・・・・・・ 適量

## 作り方

- ① 鮭は焼いて皮、骨を取り除いてほぐします。三つ葉は1cm長さに切り、大葉は半分にはります。
- ② 温かいご飯にすし酢を混ぜ合わせます。
- ③ ボウルに鮭、三つ葉、②を混ぜ合わせて6等分にし、丸くにぎります。3個は帯状に切ったのりを巻き、残り3個は大葉と鮭をのせて白ごまをふります。

**POINT** すし酢は炊き立てのご飯に混ぜ合わせると、味がよくなじみます。

