

# 白菜のミルフィーユ レモンおろし鍋

白菜

調理時間 約20分 1人あたり355kcal



37W

H30.11.5~

## ◆材料(4人分)◆

- ・白菜…………… 1/2株(約600g)
- ・豚バラ薄切り肉 …………… 300g
- ・長ねぎ…………… 1本
- ・大根…………… 1/4本
- ・レモン…………… 1個

<A>

- ・エバラ プチッと鍋ちゃんこ鍋 4個+水600ml
- または7プレミアム 塩ちゃんこ鍋つゆ 1袋

## ◆作り方◆

- ①白菜に豚肉をはさみ、4~5cm幅に切ります。
- ②ねぎは3~4cm長さに切り、縦に4等分します。大根はすりおろし、レモンは皮をむいて輪切りにします。
- ③鍋に①を立てて並べ入れ、<A>を加えて火にかけ、沸騰したらねぎを加えます。
- ④仕上げに大根おろしとレモンを加え、ひと煮立ちさせます。

ポイント お好みでレモンをしぼってもおいしくいただけます。



# 牛すね肉のビーフシチュー

牛すね肉

調理時間 約100分 1人あたり388kcal



37W

H30.11.5~

## ◆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。

ポイント ⑤の煮込み時間は、牛肉の部位によって変わります。



# はらこ飯

生鮭

調理時間 約30分 1人あたり604kcal



37W

H30.11.5~

## ◆材料(4人分)◆

- ・生鮭(切り身)…………… 3切れ
- ・いくら…………… 100g
- ・米…………… 3合
- ・三つ葉…………… お好みで

<調味料>

- ・ミツカン 追いがつお®つゆ2倍 …………… 150ml
- ・7プレミアム 国産米100% 純米料理清酒 …… 大さじ2

## ◆作り方◆

- ①鮭は洗って皮と骨を取り除き、1切れを4~5等分にし、熱湯をまわしかけて生臭みを取ります。
- ②鍋に<調味料>を入れて沸騰させ、①を加え火が通ったら器に取り出します。
- ③研いでおいた米に②の煮汁を加え、炊飯器の目盛に合わせて水を加えて炊きます。
- ④炊き上がった②の鮭をのせて蒸らし、先にご飯だけを器に盛り付け、その上に鮭、いくらをのせ、お好みで三つ葉を散らします。

ポイント のりを散らしてもおいしくいただけます。

