

# マヨチーズフォンデュ

にんじん、じゃがいも、玉ねぎ

調理時間 約20分 1人あたり503kcal



7プレミアム  
ヨセミテ・ロード  
スパークリング ロゼ  
ロゼ やや甘口  
産地 アメリカ

38W

H30.11.12~

## ◆材料(4人分)◆

- ・にんじん(小)…………… 1本 <A>
- ・じゃがいも…………… 1個
- ・玉ねぎ…………… 1個
- ・ブロッコリー…………… 1/2株
- ・パプリカ(赤、黄)…… 各1/2個
- ・えび…………… 8尾
- ・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
- ・ビザ用チーズ…………… 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。玉ねぎ、パプリカ、ウインナーは食べやすい大きさに切り、お好みで串にさします。えびは殻をむき、背ワタを取ります。
- 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を焼きながら、チーズをからめていただきます。

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。



# 柔らか牛タンビーフシチュー

牛タン

調理時間 約60分(圧力鍋使用) 1人あたり568kcal



ボージョレ  
ヌーヴォー

38W

H30.11.12~

## ◆材料(4皿分)◆

- ・牛タン(ビーフシチュー用)… 400g
- ・玉ねぎ(スライス)…… 1個(200g)
- ・セロリ(スライス)………… 1/3本
- ・にんにく…………… 1片
- ・ハウス ビストロシェフ  
<ビーフシチュー> …… 1/2箱
- ・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2
- ・赤ワイン…………… 100ml
- ・水…………… 500ml
- ・GABAN ローリエ………… 1枚
- ・塩、ブラックペッパー…… 少々
- <付け合わせ>
- ・お好みの野菜…………… 適量

## ◆作り方◆

- ① 牛タンをブロック肉のまま熱湯でサッと茹で、塩・ブラックペッパーをふります。フライパンでオリーブ油を熱し、ブロック肉のまま表面に焼き色をつけます。色がついたら牛タンを取り出し、1~1.5cmの幅にカットします。同じフライパンにオリーブ油を足して、潰したにんにくを入れて火にかけ、玉ねぎとセロリを加えて炒めます。
- ② 圧力鍋にカットした牛タンと炒めた野菜類を入れ、赤ワイン、水、ローリエを割り入れて煮込みます。アクをとって圧力をかけ、牛タンが柔らかくなるまで約15分さらに煮込みます。
- ③ 牛タンが柔らかくなったら、火を止めてローリエを取り出し、ルウを割り入れて溶かし、時々かき混ぜながら再び約10分煮込みます。
- ④ お皿に牛タンを盛り付け、お好みの茹でた野菜を添えます。

point ③でお肉を取り出し煮汁を濾すと、なめらかな美味しいソースになります。



# スモークサーモンのサラダ

スモークサーモン

調理時間 約10分 1人あたり235kcal



ボージョレ  
ヌーヴォー

38W

H30.11.12~

## ◆材料(2人分)◆

- ・スモークサーモン………… 120g
- ・ライム(またはレモン)…… 1/2個
- ・紫玉ねぎ…………… 1/2個
- ・スプラウト…………… 適量
- ・ナッツ…………… 適量
- ・オリーブ…………… 適量
- ・モッツァレラチーズ………… 適量
- ・ピンクペッパー…………… 適量
- ・7プレミアム イタリアンドレッシング  
または  
キユーピー レモンドレッシング  
…………… 適量

## ◆作り方◆

- ① ライムは薄めの輪切りにし、玉ねぎは薄くスライスします。スプラウトは根元を切り落とし、ナッツは粗くくだきます。
- ② 冷やした皿にライムを敷き、その上にスモークサーモン、玉ねぎ、スプラウトを盛り、オリーブ、チーズのをせ、ナッツ、ピンクペッパーを散らして、ドレッシングをかけます。

point 盛り付ける皿はよく冷やしておくと、よりおいしくいただけます。

