

# 豆乳みそスープ

にんじん、じゃがいも、玉ねぎ

調理時間 約20分 1人あたり 308kcal



39W

H30.11.19~

## ◆材料(2人分)◆

- ・にんじん…………… 1/3本
- ・じゃがいも…………… 2個
- ・玉ねぎ…………… 1/4個
- ・しめじ…………… 1/2袋
- ・ブロッコリー…………… 1/4株
- ・ウインナー…………… 2本
- ・水…………… 200ml
- ・味の素 丸鶏からスープ… 小さじ2
- ・豆乳…………… 200ml
- ・7プレミアム 田舎こうじみそ… 大さじ1
- ・バター…………… 15g
- ・塩、コショウ…………… 少々

## ◆作り方◆

- ① にんじん、じゃがいもは乱切りにし、玉ねぎは薄切りにします。しめじは石づきを切って小房に分け、ウインナーは斜め薄切りにします。
- ② ブロッコリーは小房に分けて茹でておきます。
- ③ 鍋にバターを熱し、①を入れて炒めます。
- ④ 水、鶏からスープを注ぎ、沸騰したら弱火にして5分程煮ます。
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら、豆乳、みそを加えます。
- ⑥ ブロッコリーを加え、塩、コショウで味を整えます。

point 豆乳とみそは最後に入れ、煮込まないようにしましょう。



# ポークステーキ ~マスタードマヨソース

豚ロース肉

調理時間 約15分 1人あたり 365kcal



39W

H30.11.19~

## ◆材料(2人分)◆

- ・豚ロース肉 …… 2枚(約200g)
- ・にんにく…………… 1片
- ・レタス、スプラウト、ミニトマト …… 各適量
- ・サラダ油…………… 小さじ2
- ・塩、コショウ…………… 各少々
- <合わせ調味料>
- ・しょうゆ、みりん… 各小さじ1/2
- <ソース>
- ・プレーンヨーグルト…… 大さじ1
- ・キューピーマヨネーズ
- または キューピー ハーフ… 大さじ1
- ・7プレミアム
- つぶ入りマスタード…… 小さじ1

## ◆作り方◆

- ① 豚肉は身と脂の間にある筋を数か所切り、両面に塩、コショウをふります。にんにくは縦半分に切り、レタスは食べやすい大きさに切ります。スプラウトは根元を切り落とし、ミニトマトは横半分に切ります。
- ② <ソース>を混ぜ合わせます。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら豚肉を入れます。途中上下を返し、両面がこんがり焼けて中まで火が通ったら、<合わせ調味料>を加えて全体からめます。
- ④ 豚肉を食べやすく切り、器に盛って②をかけ、レタス、スプラウト、ミニトマトを添えます。

point ヨーグルトの水分が多い場合は少し水気を切ってください。



# まぐろとたくあんの香り和え

まぐろ

調理時間 約10分 1人あたり 163kcal



39W

H30.11.19~

## ◆材料(2人分)◆

- ・まぐろ(刺身用ぶつ切り)… 150g
- ・細ねぎ…………… 適量
- ・しょうが…………… 適量
- ・たくあん…………… 30g
- ・いりごま(白)…… 大さじ1・1/2
- ・きざみのり…………… 適量
- ・マンジョウ 米麹こだわり仕込み本みりん …… 大さじ1
- ・料理酒…………… 大さじ1
- ・キッコーマン いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ …… 小さじ1・1/2
- ・7プレミアム 純正ごま油… 小さじ1/2

## ◆作り方◆

- ① ねぎは2cm程の長さに切り、しょうがはみじん切りにします。たくあんは粗いみじん切りにします。
- ② みりんと酒は耐熱容器に合わせ、ラップをせずに電子レンジで50秒程加熱し、しょうゆ、ごま油と混ぜ合わせて冷めます(時間外)。
- ③ ボウルに①、ごまを入れ、まぐろと②を加えて和え、器に盛ってきざみのりをのせます。

point ・たくあんは粗いみじん切りにし、食感を残しましょう。  
・お好みで豆板醤を加えてもおいしくいただけます。

