

きのこたっぷりトマトチーズ鍋

きのこ

調理時間 約20分 1人あたり464kcal



◆材料(4人分)◆

・しめじ…………… 1パック
・エリンギ…………… 2本
・キャベツ…………… 1/2玉
・小松菜…………… 200g
・じゃがいも…………… 2個
・鶏もも肉…………… 400g
・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

・カゴメ 基本のトマトソース… 1缶
・水…………… 400ml
・7プレミアム コンソメ顆粒… 少々
・塩…………… 小さじ1/2
・黒コショウ…………… 少々
・ピザ用チーズ…………… 100g
・イタリアンパセリ(みじん切り)
…………… お好みで
・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

◆作り方◆

- ① きのこ、野菜、鶏肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋にオリーブオイル(大さじ1)を熱し、鶏肉を強火でさっと焼いて取り出します。
- ③ トマトソース、水、コンソメ顆粒、塩、黒コショウ、きのこ、野菜を加え、中火で火が通るまで10分程煮ます。
- ④ きのこ、野菜が煮えたら、鶏肉を戻し、チーズを入れます。
- ⑤ チーズが溶けたらイタリアンパセリ(お好みで)を散らし、オリーブオイル(大さじ1)をまわしかけます。

point 鶏肉のうまみを生かすために、鶏肉を焼いた後の油は鍋にそのまま残して③を加えます。

40W

H30.11.26~



豚肉の山盛りキムチ鍋

豚小間

調理時間 約15分 1人あたり429kcal



◆材料(4人分)◆

・豚小間(豚バラ薄切り肉)… 350g
・キャベツ…………… 1/3個
・長ねぎ…………… 1本
・ニラ…………… 1/3束
・もやし…………… 300g
・一味唐辛子…………… お好みで

・7プレミアム マイルドキムチ鍋つゆ
または
ミツカン メまで美味しい
キムチ鍋つゆストレート… 1袋

◆作り方◆

- ① キャベツはざく切りにし、ねぎは斜め切りにします。ニラは4cm程の長さに切ります。
- ② キャベツ、もやしの順に鍋の中央に盛り、まわりにねぎを並べます。
豚肉をたてかけるように並べてニラをのせ、お好みで一味唐辛子をかけます。
- ③ ②に鍋つゆをよく振ってから入れ、火にかけます。

point メはうどんやご飯を入れてもおいしくいただけます。

40W

H30.11.26~

