

白菜と豚バラの重ねチーズ鍋

白菜

調理時間 約25分 1人あたり443kcal



41W

H30.12.3~

◆材料(4人分)◆

- ・白菜…………… 1/2株
 - ・しめじ…………… 1/2パック
 - ・ミニトマト…………… 4個
 - ・豚バラ薄切り肉…………… 300g
 - ・カマンベールチーズ… 1個(100g)
- <A>
・味の素 鍋キューブ®濃厚白湯 4個 + 水720ml
または7プレミアム 塩ちゃんこ鍋つゆ 1袋

◆作り方◆

- ① しめじは石づきを切って小房に分け、ミニトマトは半分に切ります。
- ② 白菜は1枚ずつはがし、白菜と豚肉を交互に4回重ねます。
- ③ ②を5cm幅に切り、鍋のふちに沿って敷きつめます。中央はチーズが入るようくぼみを作ります。
- ④ <A>を加えてふたをし、火にかけます。沸騰したら①を加え、弱火にして白菜がやわらかくなるまで煮ます。
- ⑤ チーズを8等分に切って中央に入れ、チーズが温まって少しとろけるまで煮ます。

point カマンベールチーズは溶けてしまうので、最後に入れましょう。



きのこたっぷりすき焼き

牛肩ロース肉

調理時間 約15分 1人あたり500kcal



41W

H30.12.3~

◆材料(1人分)◆

- ・牛肩ロース肉…………… 100g
- ・長ねぎ…………… 1/4本
- ・しめじ…………… 1/4パック
- ・エリンギ…………… 1/4パック
- ・しいたけ…………… 1/4パック
- ・ごぼう…………… 1/8本
- ・しらたき…………… 1/6袋
- ・豆腐…………… 1/6丁
- ・7プレミアム すき焼のたれ
または エバラ すき焼のたれ …… 50ml
- ・牛脂…………… 適量

◆作り方◆

- ① ねぎは斜め切りに、きのこ類は石づきを切って小房に分けます。ごぼうはささがきにします。しらたきは下茹でし、食べやすい長さに切ります。
- ② 豆腐はキッチンペーパーで包み、少し重めの皿などをのせて20~30分水切りをして、食べやすい大きさに切ります。
- ③ 小鍋やスキレットに牛脂をひき、牛肉、ねぎの順で焼きます。
- ④ 残りの材料とすき焼のたれを加えて煮込みます。

point スキレットを使う場合は、火が強すぎるとたれが飛び散ってしまうので注意しましょう。



鉄火丼

まぐろ

調理時間 約10分 1人あたり585kcal



41W

H30.12.3~

◆材料(2人分)◆

- ・まぐろ(刺身用)…………… 150g
- ・ご飯…………… 丼2杯分
- ・白ごま…………… 大さじ1
- ・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3
- ・万能ねぎ(小口切り)、きざみのり、
わさび、7プレミアム特級生醤油
…………… 各適量

◆作り方◆

- ① 炊き立てのご飯にすし酢をまわしかけ、白ごまを加え、混ぜながら冷ましてすし飯を作ります。
- ② まぐろは食べやすい大きさに、そぎ切りにします。
- ③ 丼に①を盛って②をのせ、ねぎとりのりを散らし、わさびを添えます。しょうゆをかけていただきます。

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。

