

# かぼちゃのいとこ煮

## かぼちゃ

調理時間 約20分 1人あたり 241kcal



43W

H30.12.17~

### ◆材料(4人分)◆

- ・かぼちゃ…………… 500g <A>
- ・7プレミアム 北海道産小豆 100%使用ゆであずき …… 1缶(190g)
- ・水溶き片栗粉(水1:片栗粉1) …… 大さじ2
- ・キッコーマン 濃いだし本つゆ・大さじ4
- ・水…………… 600ml

### ◆作り方◆

- ① かぼちゃは3cm角に切り、ところどころ皮をむきます。
- ② 鍋に<A>と①を入れて紙蓋をし、紙蓋に煮汁があたる程度の中～強火の火加減で15分程煮ます。かぼちゃがやわらかくなったら、器に盛り付けます。
- ③ あずきと②の煮汁200mlを合わせて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ④ かぼちゃを盛り付けた器に、③をかけます。

**point** 今回はゆであずき缶を使っているので、簡単に作ることができます。



# カラフル焼肉

2種の洋風だれで楽しむ

## カルビ

調理時間 約20分



43W

H30.12.17~

### ◆材料(2人分)◆

- ・牛、豚焼肉用肉 …… 300~400g <トマトだれ>
- ・パプリカ(赤、黄)、ズッキーニ、アスパラガス、ミニトマト …… 適量
- ・オリーブオイル…………… 適量
- ・エバラ 黄金の味…………… 大さじ2
- ・あずびとトマト(さいの目切り)・1/4個分
- <マスタードだれ>
- ・エバラ 黄金の味…………… 大さじ2
- ・7プレミアム つぶ入りマスタード …… 大さじ1/2

### ◆作り方◆

- ① パプリカは食べやすい大きさに切り、ズッキーニは1cmの厚さに切ります。アスパラガスはピーラーで根元の皮をむき、長さを半分に切ります。
- ② ホットプレートにオリーブオイルを熱し、肉と野菜を彩り良く並べます。
- ③ 具材に火が通るまで加熱し、混ぜ合わせた<トマトだれ>、<マスタードだれ>をつけていただきます。

**point** 肉の表面にうっすら肉汁が浮き上がってきたら裏返すタイミングです。



# サーモンとアボカドのバジルパスタ

## サーモン

調理時間 約10分 1人あたり 770kcal



7プレミアム  
カーブカー  
ソーヴィニヨン・ブラン  
◎ 辛口  
◎ 産地 ニュージーランド

### ◆材料(2人分)◆

- ・サーモン…………… 80g
- ・アボカド…………… 1個
- ・レモン…………… 1/2個
- ・7プレミアム スパゲッティ1.5mm …… 200g
- ・キューピー Italiante バジルソース …… 大さじ3
- ・生クリーム…………… 大さじ3
- ・塩…………… 適量

### ◆作り方◆

- ① サーモンは一口大に切ります。アボカドは皮をむき、1.5cm程の角切りにします。レモンは輪切りにします。
- ② スパゲッティは塩を加えた熱湯でパッケージに記載されている通り茹でます。
- ③ ②にバジルソース、生クリームを和え、サーモン、アボカドを加えて混ぜます。
- ④ 器に盛り、レモンを添えます。

**point** ペンネやショートパスタを使ってもおいしくいただけます。

43W

H30.12.17~

