

白菜のトマト鍋

白菜

調理時間 約15分 1人あたり419kcal



◆材料(4人分)◆

- ・白菜…………… 1/4株
- ・白ねぎ…………… 2本
- ・小松菜…………… 1/2束
- ・トマト…………… 2個
- ・鶏もも肉…………… 1枚
- ・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
- ・クラフト フレッシュ モッツアレラ… 1袋
- ・カゴメ 甘熟トマト鍋スープ… 1袋

◆作り方◆

- ①白菜、ねぎ、小松菜は2cm大に切り、トマトはくし切りにします。チーズは12等分の半月切りにし、鶏肉は一口大に切ります。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉をこんがりするまで焼きます。
- ③②の鍋の油を軽くふき取り、トマト鍋スープを加えます。
- ④煮立ってきたら、白菜、ねぎ、小松菜、トマトの順に入れ、火が通るまで中火で10分程煮込み、チーズをのせます。
- ⑤チーズが溶けてきたら、器に盛り付けていただきます。

point お好みで最後にオリーブオイルをかけてもおいしくいただけます。



牛すね肉のパイシチュー

牛すね肉

調理時間 約100分 1人あたり448kcal



7プレミアム ヨセミテ・ロード リミテッド・セレクション

シャルドネ カベルネ・ソーヴィニヨン
 (白) やや辛口 (赤) フルボディ
 (産地) アメリカ (産地) アメリカ

◆材料(5人分)◆

- ・牛すね肉…………… 250g
- ・玉ねぎ…………… 中1・1/2個(300g)
- ・にんじん…………… 中1/2本(100g)
- ・じゃがいも…………… 中1個(150g)
- ・ブロッコリー…………… 1/2株(125g)
- ・ハウス 北海道シチュー クリーム…………… 1/2箱(90g)
- ・水…………… 700ml
- ・牛乳…………… 100ml
- ・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
- ・7プレミアム パイシート…………… 適量(200g)

◆作り方◆

- ①牛肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは一口大に切ります。
- ②厚手の鍋にオリーブオイルを熱し、牛肉、玉ねぎ、にんじんをよく炒めます。
- ③水を加え、沸騰したらアクを取り、弱火～中火で牛肉がやわらかくなるまで、途中水を足しながら1時間程煮込みます。
- ④じゃがいもを加え、やわらかくなるまで弱火で10分程煮込みます。
- ⑤火を止め、ルウを割り入れて溶かし、弱火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで5分程煮込みます。小房に分けたブロッコリー、牛乳を加えてさらに5分煮込みます。
- ⑥⑤を冷ましてから(調理時間外)耐熱容器に入れます。器のふちに溶き卵(分量外)を塗り、解凍したパイシートを器の口縁よりひとまわり大きく切って器にかぶせ、しっかりとふちにつけます。
- ⑦パイシートの表面に溶き卵(分量外)を塗り、200℃に予熱したオーブンで焼き色がつくまで15分程焼きます。

point シチューをしっかり冷ましてからパイシートをかぶせると、生地が膨らみやすくなります。



かきのチャウダー

かき

調理時間 約20分 1人あたり297kcal



◆材料(4人分)◆

- ・かき…………… 100g
- ・玉ねぎ…………… 小1個(150g)
- ・じゃがいも…………… 中1個(150g)
- ・ベーコン…………… 40g
- ・ハウス 北海道チャウダー クラムチャウダー用…………… 1/2箱(72g)
- ・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
- ・水…………… 100ml
- ・牛乳…………… 400ml
- ・白ワイン…………… 大さじ2

◆作り方◆

- ①かきは塩水(分量外)で洗い、白ワインでさっと蒸し煮にします。
- ②玉ねぎ、じゃがいも、ベーコンは1cm角に切ります。
- ③厚手の鍋にオリーブオイルを熱し、②を焦がさないように炒めます。
- ④水、牛乳、①を加え、中火でかき混ぜながら加熱します。
- ⑤沸騰したら、弱火で2～3分煮込みます。火を止め、ルウを割り入れて溶かし、弱火で5分程煮込みます。

point ・④で火加減を強くすると、ふきこぼれることがあります。
 ・低温殺菌牛乳を使うと、ソースが分離することがあります。

