

肉じゃがのチーズ焼き 簡単リメイク!

にんじん、じゃがいも、玉ねぎ

調理時間 約30分 1人あたり284kcal



48W

H31.1.21~

◆材料(4人分)◆

- ・にんじん …………… 1/4本
- ・じゃがいも …………… 2個
- ・玉ねぎ …………… 1/2個
- ・牛(または豚)切落とし肉 …… 75g
- ・7プレミアム すき焼のたれ
- ・またはエバラ すき焼のたれ・ 75ml
- ・水 …………… 225ml
- ・ピザ用チーズ …………… 適量
- ・パセリ(みじん切り) …… お好みで

◆作り方◆

<肉じゃが>

- ① にんじんは乱切りにし、じゃがいもは4つ切りにして水にさらし、玉ねぎはくし切りにします。肉は一口大に切ります。
- ② 鍋に油を熱し、①を炒めて水を加えます。ひと煮立ちしたら、すき焼のたれを加え、じゃがいもがやわらかくなるまで煮ます。

<リメイクグラタン>

- ① 耐熱容器に<肉じゃが>を入れてチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼きます。お好みでパセリを散らしていただきます。

ポイント 肉じゃがは具材を炒めてから煮込むことで、煮崩れしにくくコクのある味わいに仕上がります。

ヨークベニマル

プルコギ

牛バラ肉

調理時間 約15分 1人あたり491kcal



48W

H31.1.21~

◆材料(4人分)◆

- ・牛バラ肉 …………… 400g
- ・玉ねぎ …………… 1個(200g)
- ・ニラ …………… 1束(90g)
- ・にんじん …………… 1本(100g)
- ・サンチュ …………… 8枚
- ・7プレミアム 純正ごま油・ 大さじ2
- <A>
- ・キッコーマン いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ … 90ml
- ・マンジョウ 米麴
- ・こだわり仕込み本みりん … 40ml
- ・水 …………… 大さじ2
- ・砂糖 …………… 大さじ1
- ・すりごま(白) …………… 小さじ2
- ・にんにく(すりおろし) …… 小さじ1

◆作り方◆

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切ります。玉ねぎは縦に薄切りにし、にんじんは細切りにします。ニラは5cm長さに切ります。
- ② フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒めます。玉ねぎ、にんじんを加えて炒め合わせ、全体に火が通ったら、ニラを加えて炒めます。
- ③ <A>を加えて炒め、煮汁が少し残るくらいまで炒めます。
- ④ 器に盛り付けてサンチュを添え、お好みで巻きながらいただきます。

ポイント お好みでコチュジャンを加えてもおいしくいただけます。

ヨークベニマル

ぶり大根

ぶり

調理時間 約20分 1人あたり287kcal



48W

H31.1.21~

◆材料(4人分)◆

- ・ぶり(切り身) …… 3切れ(270g)
- ・大根 …………… 1/2本(450g)
- ・しょうが(針しょうが) …… 適量
- ・サラダ油 …………… 大さじ1
- ・薄力粉 …………… 適量
- ・大根の葉 …………… お好みで
- <A>
- ・キッコーマン いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ … 大さじ4
- ・マンジョウ 米麴
- ・こだわり仕込み本みりん … 大さじ4
- ・酒 …………… 大さじ1・1/3(20ml)
- ・7プレミアム 香りが贅沢な生しょうが …… お好みで

◆作り方◆

- ① ぶりは一口大に切り、薄く薄力粉をまぶします。
- ② 大根は1.5cm幅の半月切りにし、耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で竹串がすっと通るまで7分程加熱します。
- ③ フライパンに油を熱し、①、②を入れて両面色良く焼きます。<A>を加えて中~弱火で煮て、汁が少し残る程度まで煮からめます。
- ④ ③を器に盛り、針しょうがをのせます。お好みで大根の葉をさっと茹でて添えます。

ポイント ③で煮込む時、おろししょうがを加えると生臭さを抑えることができます。

ヨークベニマル