

フレンチオニオンスープ

玉ねぎ
調理時間 約 40分 1人あたり 136kcal



51W
H31.2.11~

◆材料(4人分)◆

- ・玉ねぎ……………2個
 - ・にんにく……………1/2片
 - ・フランスパン(薄切り)……………4枚
 - ・バター(食塩不使用)……………20g
 - ・塩、コショウ……………各少々
 - ・7プレミアム エクストラバージン オリーブオイル……………お好みで
- <A>
・味の素kkコンソメ……………2個
・水……………700ml

◆作り方◆

- ① 玉ねぎは薄切りにし、にんにくはみじん切りにします。
- ② フライパンにバターを熱し、にんにくを入れて香りを出します。玉ねぎを加えて塩をふり入れ、あめ色になるまで炒めます。
- ③ ②に<A>を加えて沸騰させ、アクを取って塩、コショウで味を調えます。
- ④ フランスパンはオーブントースターで香ばしく焼きます。
- ⑤ 器に③を注ぎ、④を浮かべます。お好みでオリーブオイルをかけていただきます。

point 玉ねぎは中火～弱火でじっくり炒め、焦がしすぎないように注意しましょう。



牛肉の四川風鍋

やみつきになる辛さ!

牛肩ロース肉
調理時間 約 25分 1人あたり 268kcal



51W
H31.2.11~

◆材料(4人分)◆

- ・牛肩ロース肉(薄切り)……………150g
 - ・カット野菜(炒め用)(キャベツ、にんじん、もやしなど)……………1袋
 - ・水……………800ml
 - ・料理酒……………大さじ1
 - ・味の素 丸鶏がらスープ……………大さじ1
- <A>
・7プレミアム 純正ごま油……………大さじ3
・鷹の爪……………1～2本
・山椒……………小さじ1
・にんにく(すりおろし)……………小さじ1
・しょうが(すりおろし)……………小さじ1
・味の素 Cook Do®熟成豆板醤……………大さじ2
・甜麵醬……………小さじ1

◆作り方◆

- ① フライパンに<A>を入れ、香りが出るまで中火で加熱します。
- ② 鍋に水、酒、鶏がらスープを入れ、中火で加熱します。
- ③ ②が煮立ったらカット野菜、①を加え、中火で15分程煮ます。
- ④ 牛肉を加え、牛肉に火が通ったらいただきます。

point 辛さはお好みで調整してください。



かきのマヨチーズ焼き

かき
調理時間 約 20分 1人あたり 463kcal



ボルサオ クラシコ ブランコ
 辛口
 スペイン
 柑橘系

◆材料(2人分)◆

- ・かき……………130g
 - ・ほうれん草……………2束
 - ・しめじ……………1/2袋
 - ・バター……………小さじ1/2
 - ・7プレミアム エクストラバージン オリーブオイル……………小さじ1/2
 - ・塩、コショウ……………各少々
 - ・小麦粉……………適量
- <マヨチーズソース>
 ・キューピーハーフ……………大さじ3
 ・卵……………1/2個
 ・7プレミアム パルメザンチーズ……………大さじ1/2
 ・牛乳……………大さじ1/2
 ・コショウ……………少々

◆作り方◆

- ① かきはボウルに入れ、薄い塩水を加えて(分量外)、そっとかきまわしながら洗います。真水でふり洗いし、キッチンペーパーで水気をふきます。塩、コショウをふり、小麦粉を薄くまぶします。
- ② ほうれん草は4cm長さに切り、しめじは石づきを切って小房に分けます。
- ③ <マヨチーズソース>を混ぜ合わせます。
- ④ フライパンにバターとオリーブオイルを熱し、①を入れて中火で両面に焼き色をつけ、取り出します。
- ⑤ ④のフライパンに②を入れて炒め、塩、コショウをふります。
- ⑥ グラタン皿にバターを少量塗り(分量外)、ほうれん草、しめじ、かきの順にのせます。③を全体にかけ、200℃のオーブンで12分程焼きます。

point かきは火を通し過ぎないように注意して炒めましょう。

51W
H31.2.11~

