

# おみくじ鍋

きのこたっぷり!

きのこ

調理時間 約30分 1人あたり432kcal



52W

H31.2.18~



## ◆材料(4人分)◆

- ・しめじ…………… 1パック
- ・エリンギ…………… 1パック
- ・ブロッコリー…………… 4房(80g)
- ・玉ねぎ…………… 1/2個(100g)
- ・にんじん(おみくじ串用を含む)・ 1/2本(75g)
- ・キャベツ…………… 1/2個(600g)
- ・鶏もも肉…………… 200g
- ・カゴメ 甘熟トマト鍋スープ… 1袋
- ・7プレミアム エクストラバージン オリーブオイル…………… 適量

- ・おみくじ串>
- ・ウインナー…………… 8本
- ・うすら卵(水煮)…………… 3個
- ・にんじん(茹でて星形に抜いたもの)…………… 5個
- ・竹串(長め)…………… 8本

## ◆作り方◆

- ① しめじは石づきを切って小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切ります。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、鶏肉は一口大に切ります。
- ② 竹串にウインナーをさし、先端にうすら卵、にんじんのいずれかを付け、<おみくじ串>を作ります。
- ③ 鍋にトマト鍋スープを入れ、沸騰させます。鶏肉から鍋に入れ、火が通ったら、かたい野菜から順に加えます。
- ④ 具材に火が通ったら②を入れ、ウインナーが温まったら、オリーブオイルをまわしかけていただきます。

**point** ・おみくじ串の材料はお好みで変えてください。  
・長時間煮込むと、串の先端の具材が外れやすくなります。



# 豚肉とたけのこの炒めもの

豚小間

調理時間 約15分 1人あたり280kcal



52W

H31.2.18~

## ◆材料(2人分)◆

- ・豚小間…………… 120g
- ・たけのこ(水煮)…………… 120g
- ・アスパラガス…………… 2本
- ・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

- <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2
- ・マンジョウ 米麹こだわり仕込み本みりん…………… 大さじ2
- ・にんにく(すりおろし)…………… 1片(5g)

## ◆作り方◆

- ① たけのこは厚さ3~4mmの一口大に切ります。アスパラガスはピーラーで根元の皮をむき、斜め切りにします。
- ② ボウルに<A>を合わせ、豚肉をからめます。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を炒めます。火が通ったら①を加えて炒め合わせ、器に盛ります。

**point** ②では豚肉にしっかりと調味料をからめましょう。



# 手まり寿司

まぐろ

調理時間 約30分 1人あたり395kcal



52W

H31.2.18~

## ◆材料(4人分)◆

- ・まぐろ(刺身用)…………… 15枚
- ・サーモン(刺身用)…………… 8枚
- ・きゅうり、枝豆(茹で)、コーン… 各適量
- ・ご飯…………… 2合分
- ・7プレミアム 昆布だし入り すし酢…………… 大さじ4
- ・スプラウト、レモン、白ごま、黒ごま しょうゆ、わさび…………… お好みで

- <出来上がりの手まり寿司>
- ・まぐろ…………… 15個
- ・サーモン…………… 7個
- ・女雛(サーモン)、男雛(きゅうり)… 各1個
- ・枝豆、コーン…………… 各4個

## ◆作り方◆

- ① 炊き立てのご飯にすし酢をまわしかけて混ぜ合わせます。
- ② ①を4等分し、3/4はそのままにします。1/4はさらに2等分し、一方に枝豆、もう一方にコーンを混ぜます。それぞれ4等分にしてラップで丸く包みます。
- ③ ラップにまぐろ、サーモンをそれぞれ置いて、その上に②のすし飯を20g程のせて丸く包みます。
- ④ <女雛>  
③のサーモン1個に黒ごまなどで目、口をつけ、ピックを飾ります。  
<男雛>  
②のすし飯20g程をラップで丸く包み、スライサーで縦に薄切りにしたきゅうりを巻きます。黒ごまなどで目、口をつけ、ピックを飾ります。
- ⑤ 皿に②の枝豆、コーン、③、④を彩りよく並べ、お好みの飾りをのせます。お好みで、しょうゆ、わさびをつけていただきます。

**point** すし酢の代わりに五目ちらしで作ってもおいしくいただけます。

