

れんこんと鶏そぼろのちらし寿司

れんこん

調理時間 約20分 1人あたり521kcal



53W

H31.2.25~

◆材料(4人分)◆

- れんこん…………… 1/2節
- にんじん…………… 適量
- スナップえんどう…………… 10枚
- ミツカン カンタン酢™…………… 大さじ3
- ご飯…………… 2合分
- 7プレミアム 昆布だし入り すし酢…………… 大さじ6

- <鶏そぼろ>
- 鶏ひき肉…………… 200g
 - しょうが(すりおろし)…………… 適量
 - ミツカン 追いつお肉つゆ2倍…………… 大さじ5
 - 本みりん…………… 大さじ3
 - 水…………… 大さじ2
- <いり卵>
- 卵…………… 2個
 - 砂糖…………… 大さじ1
 - 塩…………… 少々

◆作り方◆

- れんこんは皮をむいて薄い輪切りにし、周囲を花形に切ります。5分水にさらしてから、熱湯で1分茹でます。にんじんは薄切りにして花形に抜き茹でます。
- ①をざるに上げて水気を切り、熱いうちにカンタン酢™に漬け込んで味をなじませ、粗熱を取ります。
- えんどうは茹でて縦にさきます。
- <鶏そぼろ>フライパンに油(分量外)を熱し、しょうがとひき肉を炒めます。火が通ったら、つゆ、みりん、水を加え、汁気がなくなるまで煮ます。
- <いり卵>口の小さな耐熱カップに卵を溶きほぐし、砂糖、塩を混ぜます。電子レンジ(600W)で1分40秒加熱し、菜箸でかき混ぜます。さらに30秒かけてよく混ぜます。
- 温かいご飯にすし酢を混ぜ合わせます。
- 器に⑥を盛り、②~⑤を彩りよく盛り付けます。

ポイント すし酢は炊き立てのご飯に混ぜ合わせると、味がよくなじみます。



温玉プルコギ丼

味付肉で簡単!

牛プルコギ(味付肉)

調理時間 約15分



53W

H31.2.25~

◆材料(2人分)◆

- 牛プルコギ(味付肉)…………… 1パック(300g)
- にんじん…………… 1/2本
- ピーマン…………… 1個
- もやし…………… 1/2袋
- 温泉卵…………… 2個
- 7プレミアム 純正ごま油…………… 大さじ1
- 7プレミアム 鉄釜焙煎白りごま…………… 適量
- ご飯…………… 2杯分

◆作り方◆

- にんじんは皮をむいて細切りにし、ピーマンは種を取って細切りにします。もやしはさっと水洗いして水気を切ります。
- フライパンにごま油を中火で熱し、牛プルコギ(味付肉)を入れてほぐしながら炒めます。
- 牛肉の色が変わったら、①を加えてしんなりするまで炒めます。
- 器に温かいご飯、その上に③を盛り、温泉卵をのせ、ごまを散らします。

ポイント 温泉卵を混ぜながら食べると、マイルドな味わいになります。



海鮮ちらし寿司

寿司種セット

調理時間 約15分



53W

H31.2.25~

◆材料(2人分)◆

- 寿司種セット…………… 1パック
- お好みの野菜…………… 適量
- ご飯…………… 1.5合分
- 7プレミアム 昆布だし入り すし酢…………… 大さじ3
- または ミツカン すし酢 昆布だし入り…………… 大さじ3

◆作り方◆

- 炊き立てのご飯にすし酢をまわしかけ、切るように混ぜます。
- 器に①を盛り、具材を彩りよくのせます。

ポイント ・すし酢は炊き立てのご飯に混ぜ合わせると、味がよくなじみます。
・五目ちらしで作ってもおいしくいただけます。

