

ミネストローネ

野菜たっぷり!

トマト

調理時間 約30分 1人あたり235kcal



◆材料(3人分)◆

- ・トマト…………… 3個
- ・玉ねぎ…………… 1/2個
- ・にんじん…………… 1/2本
- ・キャベツ…………… 1枚
- ・ベーコン…………… 2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2
- ・カゴメ 基本のトマトソース… 1缶
- <A>
・水…………… 400ml
- ・塩…………… 小さじ1/2
- ・コンソメ顆粒…………… 小さじ1/2
- ・コショウ…………… 少々

◆作り方◆

- ① トマト、玉ねぎ、にんじん、キャベツは1cm角に切ります。ベーコンは1cm幅に切ります。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、①を入れて2～3分炒め、<A>を加えます。
- ③ 沸騰したら弱火にし、トマトソースを加え、野菜がやわらかくなるまで20分程煮て、塩(分量外)、コショウ(分量外)で味を調えます。

point 酸味が気になる場合は、砂糖を少し加えてください。



スナップえんどうの豚たま焼肉

豚小間

調理時間 約15分 1人あたり336kcal



◆材料(2人分)◆

- ・豚小間…………… 200g
- ・スナップえんどう…………… 6本
- ・卵…………… 2個
- ・エバラ 黄金の味…………… 大さじ3

◆作り方◆

- ① スナップえんどうは筋を取って茹でます。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、①を加えて黄金の味で味付けします。
- ③ 溶き卵を加えてひと炒めします。

point ・フライパンの中身を端に寄せ、空いたスペースに溶き卵を流し入れるようにすると、きれいに仕上がります。
・卵を加える際は、強火にして短時間で火を通すようにしましょう。



あさりとアスパラのワイン蒸し

あさり

調理時間 約10分 1人あたり77kcal



◆材料(2人分)◆

- ・あさり(砂抜き)…………… 150g
- ・玉ねぎ…………… 1/4個(50g)
- ・にんにく…………… 1片
- ・アスパラガス…………… 4本
- ・白ワイン…………… 50ml
- ・水…………… 50ml
- ・味の素 丸鶏がらスープ… 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…………… 大さじ1/2
- ・ブラックペッパー、イタリアンパセリ…………… お好みで

◆作り方◆

- ① 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにします。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 フライパンにあさり、①、白ワインを入れてふたをし、強火にかけて蒸し煮にします。
- ③ あさりの口が開いたら、水と鶏がらスープを入れます。
- ④ 器に盛り付け、オリーブオイルをまわしかけます。お好みでブラックペッパーをふり、イタリアンパセリを散らします。

point あさは3%の食塩水(水500mlに塩15g)で砂抜きしましょう。

