

たけのこのだし炊きご飯

たけのこ水煮

調理時間 約10分 1人あたり 311kcal



6W

2019.4.8~

◆材料(4人分)◆

- ・たけのこ(水煮)・・・1個(200g) <A>
- ・油揚げ・・・1/2枚(20g) ・7プレミアム 特選丸大豆しょうゆ・大さじ1
- ・三つ葉・・・お好みで ・味の素 ほんだし®・・・小さじ山盛り2(8g)
- ・米・・・2合 ・塩・・・少々
- ・水・・・適量

◆作り方◆

- ①米は洗って30分以上浸水し(時間外)、ざるに上げて水気を切ります。
- ②たけのこは穂先は薄切りにし、根元は1cm角に切ります。油揚げは1cm角に切ります。
- ③炊飯器に①、<A>を入れ、2合の目盛まで水を注ぎ、②をのせて炊きます(時間外)。
- ④炊き上がったら軽く混ぜ、器に盛ります。お好みで三つ葉をのせていただきます。

point ・油揚げは、熱湯で油抜きするとおいしく仕上がります。
・炊き上がったら、味のムラをなくすため、お釜の底から混ぜるようにしましょう。



味の素 ほんだし®



7プレミアム 特選丸大豆 しょうゆ



フライパンで簡単! チキンパエリア

鶏もも肉

調理時間 約30分 1人あたり 448kcal



7プレミアム
ロバート・モンダヴィ
ツインオークス

カベルネ・ソーヴィニヨン シヤルドネ
ミディアムボディ ◎辛口
(産地) アメリカ (産地) アメリカ

◆材料(4人分)◆

- ・鶏もも肉・・・1枚(約250g)
- ・エリンギ・・・1パック(約100g)
- ・パプリカ・・・1/2個
- ・オーマイ
- ・ほめDELI パエリアの素・・・1袋
- ・水・・・350~400ml(お好みで加減)
- ・米・・・2合(300g)
- ・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
- ・レモン、イタリアンパセリ・・・お好みで

◆作り方◆

- ①鶏もも肉は一口大に切り、エリンギ、パプリカは粗目のみじん切りにします。
- ②フライパンにパエリアの素、水、米を入れ、一度かき混ぜたら①を並べてなじませ、強火にかけます。
- ③1~2分沸騰させたら弱めの中火にし、ふたをして15分程加熱します。水気がなくなったら、火を止めます。
- ④ふたをしたまま10分蒸らします。お好みでレモン、イタリアンパセリを添え、オリーブオイルをまわしかけていただきます。

point 米は洗わずに使用します。無洗米も同様に使えます。
③で中火に15分かけた時に、食材の水分によりやわらかく炊き上がることがあります。



日本製粉
オーマイ ほめDELI
パエリアの素



7プレミアム
エクストラバージン
オリーブオイル



まぐろの漬け丼

まぐろ

調理時間 約5分



◆材料(2人分)◆

- ・まぐろ(刺身)・・・200g
- ・温泉卵・・・2個
- ・7プレミアム まぐろ丼のたれ・・・2袋(40g)
- ・7プレミアム 純正ごま油、きざみのり、万能ねぎ・・・適量
- ・ご飯・・・丼2杯分
- ・わさび・・・お好みで

◆作り方◆

- ①まぐろは、まぐろ丼のたれで5分程漬込みます。
- ②器にご飯を盛り、のりを敷いて①をのせ、漬込んだたれをかけます。温泉卵をのせてごま油をかけ、ねぎを散らし、お好みでわさびを添えていただきます。

point 漬込み時間はお好みで加減してください。



7プレミアム
まぐろ丼の
たれ



7プレミアム
純正ごま油

6W

2019.4.8~

