

たけのこのバターしょうゆ焼き

フライパンで簡単!

たけのこ

調理時間 約10分 1人あたり113kcal

7W

2019.4.15~

◆材料(2人分)◆

・たけのこ(茹で)・・・ 200g
 ・木の芽 または
 パセリ(みじん切り)・適量
 ・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

<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1/2
 ・マンジョウ 米麹こだわり仕込み本みりん・・・ 大さじ1
 ・バター・・・・・・・・・・・・ 10g

◆作り方◆

- ① たけのこは縦薄切りにします。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、たけのこにこんがり焼き色がつくまで焼きます。
- ③ ②に<A>を加えて炒めます。火を止め、木の芽またはパセリを加えて混ぜます。
- ④ 器に盛り付け、木の芽またはパセリを散らします。



キッコーマン
 いつでも新鮮
 味わいリッチ
 減塩しょうゆ



マンジョウ
 米麹
 こだわり仕込み
 本みりん



7プレミアム
 エクストラ
 バージン
 オリーブオイル

ポイント 生のたけのこを使う場合のアク抜きは、別途、店頭のレシピをご参照ください。



チーズタラモサラダ

明太子

調理時間 約10分 1人あたり340kcal

7W

2019.4.15~

◆材料(2人分)◆

・明太子・・・・・・・・・・・・ 50g
 ・じゃがいも・・・・・・・・ 2個(220g)
 ・ハム(ブロック)・・・・・・・・ 30g

・プロセスチーズ・・・・・・・・ 40g
 ・キュービー マヨネーズ または
 7プレミアム カロリーハーフ
 マヨネーズタイプ・・・ 大さじ2
 ・パセリ(みじん切り)・・・・ 適量

◆作り方◆

- ① じゃがいもは皮をよく洗い、ぬれたままの状態でクッキングペーパーで包みます。さらにラップでふんわり包んで電子レンジ(500W)で6分30秒程加熱し、皮をむいてフォークなどでつぶします。
- ② 明太子は薄皮を除いてほぐします。ハム、チーズは角切りにします。
- ③ ①、マヨネーズ、明太子を混ぜます。さらにハム、チーズを加えて混ぜ合わせ、器に盛り付け、パセリを散らします。



キュービー
 マヨネーズ



7プレミアム
 カロリーハーフ
 マヨネーズ
 タイプ

ポイント 明太子はラップの上でほぐすと、まな板を汚さずほぐせます。



十勝風豚丼

ホエイ豚

調理時間 約10分 1人あたり978kcal

7W

2019.4.15~

◆材料(2人分)◆

・ホエイ豚 または
 豚バラ肉(焼肉用)・・・・ 300g
 ・エバラ 黄金の味・・・・ 大さじ2

・ご飯・・・・・・・・・・・・ 丼2杯分
 ・白髪ねぎ・・・・・・・・ お好みで

◆作り方◆

- ① フライパンを熱し、豚肉を焼きます。火が通ったら一度取り出し、余分な脂をキッチンペーパーなどで軽くふき取ります。
- ② ①のフライパンに黄金の味を加え、軽く煮立ってきたら豚肉を戻し、からめ焼きます。
- ③ 器にご飯を盛り、②のをのせます。お好みで白髪ねぎをのせていただきます。



エバラ
 黄金の味
 甘口



エバラ
 黄金の味
 中辛

ポイント 焼いた豚肉を一度取り出し、タレを煮立たせてからからめることで肉にからまりやすくなり、香ばしさを加えることができます。



きのこのトマトガーリックボロネーゼ

きのこ

調理時間 約25分 1人あたり500kcal

7W

2019.4.15~

◆材料(2人分)◆

・エリンギ、マッシュルーム、
 生しいたけなど・・・・・・・・ 計200g
 ・牛ひき肉(合いびき肉でも可)・・・ 200g
 ・オーマイ 結束スパゲッティ1.7mm・・・ 200g
 ・アンナマンマ トマト&ガーリック・・・ 200g
 ・味の素 オリーブオイルエクストラバージン・・・ 適量

・塩、コショウ・・・・ 適量
 ・白ワイン・・・・ 大さじ2
 ・粉チーズ・・・・ 大さじ1
 ・イタリアンパセリ
 (みじん切り)・・・・ 適量
 ・にんにく(みじん切り)・・・ 適量

◆作り方◆

- ① きのこと類は粗目のみじん切りにします。
- ② たっぶりの湯に塩を少量入れ、スパゲッティを加えて8分茹でます。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、①を入れて加熱し、牛ひき肉を加えてよく炒め合わせます。
- ④ ③に塩、コショウをふって混ぜ、弱火にしてふたをし、2~3分程蒸し炒めにします。ワインを加えてからめ、アルコール分が飛んだら、トマト&ガーリックソースを加えます。
- ⑤ 粉チーズを2/3量加えてなじませ、②を入れてよく混ぜ合わせます。器に盛り、残りの粉チーズをかけ、イタリアンパセリを散らします。



日本製粉
 オーマイ
 結束スパゲッティ
 1.7mm



カゴメ
 アンナマンマ
 トマト&
 ガーリック



味の素
 オリーブオイル
 エクストラ
 バージン

ポイント お好みのきのこ種類を混ぜ合わせ、香ばしいトマト&ガーリックソースになじませることでうまみたっぷりのソースに仕上がります。

