



メイン食材
なす
調理時間 約 20分
1人あたり 120kcal

25W

H29.8.14~

材料(4人分)

- ・なす・・・・・・・・・・・・・・・・・・4本
- ・ピザ用チーズ・・・・・・・・・・60g
- ・パセリ(みじん切り)・・・・・・・・少々
- ・カゴメ 基本のトマトソース・・・・1缶
- ・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
- ・7プレミアム 味付塩こしょう・・・・少々

作り方

- ① なすは1cm程の厚さに、輪切りにします。
- ② ①に塩こしょうをふり、基本のトマトソース、ピザ用チーズの順にのせ、最後にオリーブオイルをかけます。
- ③ 温めたオーブントースターで7分程焼き、パセリを散らします。

POINT オーブントースターの焼き時間は様子を見ながら調節するようにしましょう。



25W H29.8.14~



メイン食材
まぐろ
調理時間 約 15分
1人あたり 430kcal

25W

H29.8.14~

材料(4人分)

- ・まぐろ・・・・・・・・・・・・・・1さく(200g)
- ・きゅうり・・・・・・・・・・・・・・1/2本
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・1/3個
- ・黄パプリカ・・・・・・・・・・・・1/4個
- ・ミツカン カンタン酢™・・・・・・・・100ml
- ・ご飯・・・・・・・・・・・・・・・・・・2合
- ・7プレミアム
すし酢昆布だし入り・・・・・・・・大さじ4
- ・白ごま・・・・・・・・・・・・・・お好みで

作り方

- ① まぐろは薄くスライスします。きゅうり、玉ねぎ、黄パプリカは5mm程の角切りにし、カンタン酢™に漬けます。
- ② 炊き立てのご飯にすし酢をまわしかけ、液切りした、きゅうり、玉ねぎ、黄パプリカを入れて切るように混ぜ合わせます。
- ③ 牛乳パック(1000ml)を洗って、縦一面を切り抜き、注ぎ口の面をテープなどでとめて、長方形の型になるようにしてラップを敷きます。
- ④ ③に②を入れてしっかり押しかため、まぐろをのせてうえからラップをし、冷蔵庫でしばらく冷やします。
- ⑤ ④から取り出し、切り分けます。お好みで白ごまをのせていただきます。

POINT 押し寿司を切るときは、包丁をぬれ布巾でふきながら切り分けるときれいに切れます。



25W H29.8.14~



メイン食材
牛豚焼肉
調理時間 約 30分
1人あたり 667kcal

25W

H29.8.14~

材料(2人分)

- ・牛豚焼肉・・・・・・・・・・・・・・300g
- ・エバラ 黄金の味・・・・・・・・・・大さじ3
- ・エスピー 純カレー・・・・・・・・・・小さじ1
- ・プレーンヨーグルト・・・・・・・・大さじ3

作り方

- ① ポリ袋に、黄金の味、カレー粉、ヨーグルトを混ぜ合せます。
- ② ①の袋に肉を入れて20分漬込みます。
- ③ 網、もしくはホットプレートで②の肉を焼き、皿に盛ります。

POINT 肉を焼く際は、焦げの原因となりますので、漬込み液はほどよく取ってください。



25W H29.8.14~



メイン食材
ズッキーニ
調理時間 約 10分
1人あたり 101kcal

25W

H29.8.14~

材料(2人分)

- ・ズッキーニ・・・・・・・・・・・・・・1本
- ・ベーコン・・・・・・・・・・・・・・2枚
- ・7プレミアム イタリアンドレッシング
または キューピー レモンドレッシング
・・・・・・・・ 大さじ2
- ・スプラウト・・・・・・・・・・・・・・適量
- ・ブラックペッパー・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① ズッキーニはスライサーでカットし、ボウルに入れ、塩水(分量外)にさらしておきます。
- ② ベーコンを5mm幅に切り、カリカリに炒めます。
- ③ ①を水から出してしっかり水気を切ります。
- ④ ③を皿に盛り付け、ベーコン、スプラウトを盛り付け、食べる直前にドレッシングとブラックペッパーをかけます。

POINT ズッキーニの食感を楽しみたい方は、塩を入れない冷水にさらすと食感が残ります。



25W H29.8.14~