



メイン食材
じゃがいも

調理時間 約 20分
1人あたり 252kcal

26W

材料(2人分)

- ・じゃがいも・・・・・・・・・・ 中1個
- ・アスパラガス・・・・・・・・・・ 3本
- ・ゆで卵・・・・・・・・・・ 1個
- ・グレープフルーツ(ルビー)・・・・ 1/4個
- ・7プレミアム シーチキンフレーク・・ 1/2個
- ・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 にんじんと
オレンジドレッシング・・・・ 大さじ3
- ・ベーコンフレーバービッツ・・・・ 適量

作り方

- ① ジャガイモは皮をよく洗ってラップに包み、電子レンジ(500w)で5分加熱します。竹串がとおるくらいやわらかくなったら1/8個に切ります。ゆで卵は縦に1/4に切ります。アスパラガスはピーラーで下半分の皮をむき、塩茹でして、4cm程の長さに切ります。グレープフルーツは食べやすい大きさに切ります。
- ② 皿に①と、グレープフルーツ、汁気を切ったツナを盛り付け、ベーコンフレーバービッツを散らし、ドレッシングをかけます。

POINT 電子レンジの加熱時間は様子を見ながら調節するようにしましょう。



26W H29.8.21-



メイン食材
かつお

調理時間 約 10分
1人あたり 206kcal

26W

材料(2人分)

- ・かつお・・・・・・・・・・ 200g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1/2個
- ・水菜・・・・・・・・・・ 1/2袋
- ・みょうが・・・・・・・・・・ 2個
- ・万能ねぎ・・・・・・・・・・ 2本
- ・しょうが・・・・・・・・・・ 適量
- ・にんにく(すりおろし)・・・・ 1片
- ・ミツカン 味ぼん®・・・・ 適量
- ・7プレミアム
エクストラバージンオリーブオイル
・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① かつおは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切り、水菜は5cm程の長さに切ります。しょうがはみじん切り、万能ねぎは小口切り、みょうがは細く千切りにします。
- ② にんにく、味ぼん®, オリーブオイルを混ぜ合わせます。
- ③ 皿に玉ねぎと水菜を盛り、かつおをのせます。みょうが、しょうが、万能ねぎを彩りよく添えて②をかけていただきます。

POINT よく冷やしてお召し上がりください。



26W H29.8.21-



メイン食材
豚ひき肉

調理時間 20分
1人あたり 303kcal

26W

材料(4人分)

- ・豚ひき肉・・・・・・・・・・ 300g
- ・キャベツ・・・・・・・・・・ 1/2玉
- ・卵・・・・・・・・・・ 1個
- ・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
- ・固形ブイオン・・・・・・・・・・ 1個
- ・小麦粉・・・・・・・・・・ 少々
- ・イタリアンパセリ・・・・・・・・ 少々
- ・7プレミアム 味付塩こしょう・・・・ 適量
- ・にんにく・・・・・・・・・・ お好みで

作り方

- ① キャベツは芯を切り落とし、ラップに包んで電子レンジ(600w 5分)で加熱します。粗熱が取れたら、1枚ずつはがしておき、中心部は粗みじんにしておきます。
- ② 豚肉は卵、塩こしょう、①の中心部のキャベツを加えよく混ぜます。
- ③ 鍋にオリーブオイルをひき、キャベツを広げます。小麦粉をふり、②を重ねたら、小麦粉をふります。さらにキャベツ→小麦粉→ひき肉→小麦粉の順に重ねていき、最後に全体をキャベツで覆いかぶせます。
- ④ 基本のトマトソースとつぶしたにんにく(お好みで)、水(50ml)、ブイオンを入れてふたをし、火にかけます。沸騰したら弱火にし、途中で煮汁をかけながら15分程煮込みます。最後に刻んだパセリを散らします。

POINT 電子レンジの加熱時間は様子を見ながら調節するようにしましょう。



26W H29.8.21-



メイン食材
豚切落とし肉

調理時間 約 20分
1人あたり 448kcal

26W

材料(1人分・5切れ)

- ・豚切落とし肉(豚小間肉)・・・・ 120g
- ・日清フーズ 小麦粉・卵いらす
ラク揚げパン粉・・・・・・・・10g
- ・塩、コショウ・・・・・・・・ 各適量
- ・7プレミアム
和風おろしのたれ・・・・ お好みで

作り方

- ① 豚肉に、塩、コショウをふり、一口サイズにまとめて、パン粉をまぶします。
- ② 少し多めの油で、焼きあげます。中火で焼き始め、焼き色がついてきたら、裏返して焼いてください。
- ③ 両面がきつね色になったら、出来上がりです。お好みでおろしのたれをかけていただきます。

POINT 一口サイズにまとめるときは、ラップでぐるんとまとめると、手が汚れずに作れます。



26W H29.8.21-