

新じゃがと新玉のサラダ

新じゃがいも、新玉ねぎ

調理時間 約10分 1人あたり216kcal



◆材料(2人分)◆

- ・新じゃがいも …… 200g
- ・新玉ねぎ …… 50g
- ・スプラウト …… 適量
- ・7プレミアム シーチキンフレーク …… 70g
- ・7プレミアム ドレッシング イタリアン または キューピー レモンドレッシング …… 大さじ3(45ml)

◆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すくシ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、皮をむいて食べやすい大きさに切ります。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、スプラウトは根元を切り落とします。
- ③ ボウルに玉ねぎとツナを入れ、ドレッシング(大さじ2)で和えて味をなじませます。
- ④ 器に①、③の順に盛り付け、ドレッシング(大さじ1)をかけ、スプラウトを飾ります。

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。



牛ブルコギ手巻き寿司

味付肉で簡単!

牛ブルコギ(味付肉)

調理時間 約10分



◆材料(12本分)◆

- ・牛ブルコギ(味付肉) …… 300g
- ・ナムル(盛り合わせ) …… 適量
- ・サンチュ …… 適量
- ・7プレミアム 九州有明海産焼海苔 …… 6枚
- ・ご飯 …… 1.5合分(500g)
- ・7プレミアム 昆布だし入り すし酢 または ミツカン すし酢 昆布だし入り …… 大さじ3

◆作り方◆

- ① フライパンに油を熱し、強火で牛ブルコギ(味付肉)を焼きます。
- ② 温かいご飯にすし酢を混ぜ合わせます。
- ③ 焼のりは手巻き用に半分に切り、②、サンチュ、①、ナムルを巻いていただきます。

point すし酢は炊き立てのご飯に混ぜ合わせると、味がよくなじみます。



洋風ちらし寿司

まぐろ、サーモン

調理時間 約15分 1人あたり469kcal



7プレミアム
ヨセミテ・ロード
スパークリング ロゼ
🍷 やや辛口
📍 (産地) アメリカ

◆材料(2人分)◆

- ・まぐろ …… 50g
- ・サーモンなどお好みの魚介類 …… 適量
- ・アボカド …… 1/2個
- ・スプラウト(紫)、オリーブ(黒)、ヤングコーン …… 各適量
- ・大葉 …… 5枚
- ・7プレミアム 鉄釜焙煎白いりごま …… 大さじ1
- ・ご飯 …… 300g
- ・リケン ノンオイル青じそ塩レモン …… 大さじ4
- ・しょうゆ …… お好みで

◆作り方◆

- ① まぐろ、サーモン、アボカドは食べやすい大きさに切ります。スプラウトは根元を切り落とします。オリーブ、ヤングコーンは輪切りにします。
- ② 大葉は細切りにします。
- ③ 温かいご飯にドレッシングを混ぜ、②、ごまを加えて混ぜ合わせます。
- ④ 器に③を盛り、①を彩りよく盛り付け、お好みでしょうゆをかけていただきます。

point ドレッシングは炊き立てのご飯に混ぜ合わせると、味がよくなじみます。

