

雑穀のパワーサラダ

カットサラダで簡単!

カットサラダ

調理時間 約10分 1人あたり242kcal



◆材料(2人分)◆

- ・カットサラダ(レタス系)・・・1袋
- ・ミニトマト……………4個
- ・サラダチキン……………80g
- ・プロセスチーズ……………30g
- ・キューピー サラダクラブ
- ・10種ミックス(豆と雑穀)・・・40g
- ・7プレミアム
- ・シーザーサラダドレッシング
または キューピー テイスティ
ドレッシング イタリアン・・・60g

◆作り方◆

- ① ミニトマトはくし切りにし、サラダチキンは角切りにします。チーズは1cmの角切りにします。
- ② 器にカットサラダを敷き、①を盛り付け、10種ミックスを散らします。ドレッシングをかけていただきます。

point カットサラダを使って、簡単に彩りのよいサラダが出来上がります。



7プレミアム
シーザーサラダ
ドレッシング



キューピー
テイスティ
ドレッシング
イタリアン



キューピー
サラダクラブ
10種ミックス
(豆と雑穀)

4W
H31.3.25~



牛肉とキャベツの炒めもの

牛切落とし肉

調理時間 約15分 1人あたり268kcal



◆材料(3人分)◆

- ・牛切落とし肉……………250g
- ・キャベツ……………300g
- ・アスパラガス……………2本
- ・7プレミアム 純正ごま油・大さじ1
- ・マンジョウ
- ・米麹こだわり仕込み本みりん ……大さじ1・1/2
- ・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2
- ・しょうが(すりおろし)、塩、コショウ ……各適量
- ・糸唐辛子……………お好みで

◆作り方◆

- ① キャベツは食べやすい大きさに切ります。アスパラガスはピーラーで根元の皮をむき、斜め切りにします。
- ② フライパンにごま油を熱し、中火で牛肉を焼きます。
- ③ 牛肉に火が通ったら、キャベツを加えてさっと炒めます。
- ④ キャベツに火が通ってきたらアスパラガスを入れ、みりん、しょうゆ、しょうがの順に加えて強火で炒め合わせます。最後に塩、コショウで味を調えます。
- ⑤ ④を器に盛り、お好みで糸唐辛子をのせていただきます。

point キャベツは炒めすぎず、シャキシャキした食感を残しましょう。



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
純正ごま油

4W
H31.3.25~

