

# トマトとツナとゆで卵のサラダ

トマト

調理時間 約5分 1人あたり182kcal

## ◆材料(2人分)◆

- ・トマト…………… 1個
- ・ゆで卵…………… 1個
- ・ツナ…………… 1缶(80g)
- ・7プレミアム コクの炒め玉ねぎドレッシング  
または キューピー すりおろしオニオンドレッシング…………… 適量

## ◆作り方◆

- ① トマトはくし形切りにし、さらに半分に切ります。  
ゆで卵は4等分に切ります。
- ② 器に①、汁気を切ったツナを盛り付け、ドレッシングをかけます。

**point** レタスなど好みの野菜を加えてもおいしくいただけます。



7プレミアム  
コクの  
炒め玉ねぎ  
ドレッシング



キューピー  
すりおろし  
オニオン  
ドレッシング

5W  
2019.4.1~



# ばくだんおにぎり

牛ブルコギ(味付肉)

調理時間 約15分

## ◆材料(2人分)◆

- ・牛ブルコギ(味付肉)… 150g
- ・キャベツ…………… 1枚
- ・レタス…………… 2枚
- ・卵…………… 2個
- ・キューピー マヨネーズ…………… 30g
- ・7プレミアム 九州有明海産焼海苔・ 2枚
- ・ご飯…………… 茶碗2杯分

## ◆作り方◆

- ① キャベツは千切りにします。
- ② 目玉焼きを作ります。
- ③ フライパンを熱し、牛ブルコギ(味付肉)を炒めます。
- ④ 茶碗にラップを敷いてご飯を薄く盛り、その上にレタス、  
①、マヨネーズ、②、③、ご飯の順に重ねます。
- ⑤ ④を茶碗から取り出し、丸くにぎり、のりで包めます。

**point** おにぎりは強めににぎって、崩れにくくしましょう。



キューピー  
マヨネーズ



7プレミアム  
九州有明海産  
焼海苔

5W  
2019.4.1~



# かつおのたたき

タレで楽しむ!

かつおたたき

調理時間 約5分 1人あたり225kcal

## ◆材料(2人分)◆

- ・かつおたたき…………… 200g
- ・長ねぎ…………… 1/4本
- ・みょうが…………… 1/2個
- ・大葉…………… 4枚
- ・にんにくチップ…………… 少々
- <タレ>  
・7プレミアム 純正ごま油(大さじ1)  
+塩(ひとつまみ)
- ・キューピー マヨネーズ
- ・キューピー ノンオイルきざみ玉ねぎ…………… いずれか

## ◆作り方◆

- ① ねぎは千切りにして白髪ねぎにし、みょうがと大葉は千切りにします。
- ② 器にかつおたたきを盛り付けます。①のをせ、にんにくチップを散らします。
- ③ お好みの<タレ>をつけていただきます。

**point** かつおは色の変色早いので、薬味を準備してから冷蔵庫から出して盛り付けてください。



7プレミアム  
純正ごま油



キューピー  
マヨネーズ



キューピー  
ノンオイル  
きざみ玉ねぎ

5W  
2019.4.1~

