

ひき肉とトマトのスパイシー蒸し

野菜たっぷり!

トマト

調理時間 約15分 1人あたり193kcal



8W

2019.4.22~

◆材料(3人分)◆

- ・トマト…………… 2個(300g)
 - ・豚ひき肉…………… 200g
 - ・もやし…………… 1袋(250g)
 - ・粗びき黒コショウ…… 適量
 - ・味の素kkコンソメ…… 1個
- <A>
- ・水…………… 50ml
 - ・にんにく(すりおろし)・ 少々

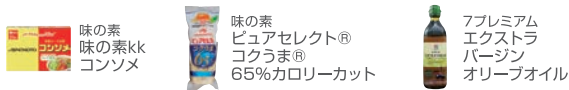
<マヨオリーブだれ>

- ・味の素 ピュアセレクト®コクうま® 65%カロリーカット…………… 大さじ3
- ・レモン汁…………… 大さじ3
- ・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
- ・にんにく(すりおろし)…………… 少々

◆作り方◆

- ① トマトは8等分の乱切りにします。ひき肉は一口大にまるめず。
- ② フライパンを熱してもやしを敷き、①のをせ、黒コショウをふります。<A>、コンソメを加え、ふたをして10分蒸らします。
- ③ <マヨオリーブだれ>を混ぜます。
- ④ ②を器に盛り、③を適量かけます。

point ・ひき肉にきちんと火が入るまで、蒸し煮にしましょう。
・マヨネーズやレモン汁の量は、お好みで加減してください。



チーズカルビサンド

牛カルビ(バラ)

調理時間 約10分 1人あたり556kcal



8W

2019.4.22~

◆材料(2人分)◆

- ・牛カルビ(バラ)…………… 150g
- ・パプリカ(赤)…………… 大1/2個
- ・食パン…………… 2枚
- ・エバラ 黄金の味…………… 大さじ3
- ・7プレミアム マヨネーズ、ピザ用チーズ、パセリ(みじん切り)……… 各適量

◆作り方◆

- ① 牛肉は細切りにし、黄金の味で下味をつけます。パプリカは横半分になり、千切りにします。
- ② フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、パプリカを加えて炒め合わせます。
- ③ 食パンは半分は切って、マヨネーズを塗ります。その上にチーズ(2/3程)、②のをせ、さらに残りのチーズのをせて、オーブントースターでチーズがとろけるまで焼きます。
- ④ 焼き上がったら、パセリを散らします。

point 黄金の味で牛肉に下味をつける際、たくさんもみ込むことで、よりお肉の臭みが消え、やわらかくなります。



かつおの甘辛韓国ユッケ風

かつお

調理時間 約10分 1人あたり138kcal



8W

2019.4.22~

◆材料(3人分)◆

- ・かつお(刺身用)…… 200g
- ・きゅうり…………… 1/4本
- ・卵黄…………… 1個
- <A>
- ・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1・1/2
- ・マンジョウ 米麴こだわり仕込み本みりん…………… 小さじ2
- ・コチュジャン…………… 小さじ2
- ・純正ごま油…………… 小さじ1

◆作り方◆

- ① かつおは食べやすい大きさに切り、きゅうりは細切りにします。
- ② ボウルにかつおと<A>を合わせます。
- ③ 器に盛り、中心に卵黄を落とし、きゅうりを添えます。

point コチュジャンはお好みで加減してください。

