

絶品 新玉ねぎステーキ

簡単!

新玉ねぎ

調理時間 約15分 1人あたり239kcal



9W

2019.4.29~

◆材料(2人分)◆

- ・新玉ねぎ…………… 2個 <A>
- ・7プレミアム シーチキンマイルド… 1缶 ・ミツカン
- ・ピザ用チーズ…………… 40g 追いがつお®つゆ2倍・50ml
- ・7プレミアム エクストラバージン ・水…………… 小さじ2
- オリーブオイル…………… 適量
- ・塩、コショウ…………… 少々

◆作り方◆

- ① 玉ねぎは上下を少し切り落とし、横半分に切ります。
- ② 耐熱皿に①を並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で2~3分加熱します。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を入れて<A>を加え、上下を返して煮からめず。玉ねぎの切り口を上にし、シーチキンのをせて塩、コショウをふり、チーズのをせます。ふたをしてチーズが溶けるまで1~2分蒸し焼きにします。
- ④ 器に盛り、焼き汁をかけます。

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。



ミツカン
追いがつお®
つゆ2倍



7プレミアム
シーチキン
マイルド



7プレミアム
エクストラ
バージン
オリーブオイル



カラフル串焼き

牛ハンガーステーキ

調理時間 約20分



9W

2019.4.29~

◆材料(4人分)◆

- ・牛ハンガーステーキ・ 400g <ソース>
- ・お好みの野菜 ・玉ねぎ(すりおろし)…………… 1/2個
- (ズッキーニ、パプリカなど) ・ミツカン 味ぼん®…………… 大さじ4
- … 適量 …… ・7プレミアム 鶏がらスープの素… 小さじ1
- ・7プレミアム 香りが贅沢な生にんにく… 小さじ1
- ・黒コショウ…………… 小さじ1/2
- ・オリーブオイル…………… 大さじ2

◆作り方◆

- ① 牛肉とお好みの野菜を串に通します。
- ② <ソース>を混ぜ合わせて、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱します。
- ③ ①をバーベキューコンロなどで焼き、②をかけていただきます。

point <ソース>の黒コショウはお好みの量に加減してください。



ミツカン
味ぼん®



7プレミアム
鶏がら
スープの素



7プレミアム
香りが贅沢な
生にんにく



まぐろのカルパッチョ

まぐろ

調理時間 約10分 1人あたり281kcal



9W

2019.4.29~

◆材料(2人分)◆

- ・まぐろ…………… 1さく(200g) <A>
- ・モッツアレラチーズ… 1個 ・キッコーマン いつでも新鮮
- ・水菜…………… 1株 特選丸大豆しょうゆ まろやか発酵
- または いつでも新鮮 特選丸大豆
- 減塩しょうゆ…………… 大さじ1
- ・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2

◆作り方◆

- ① まぐろとチーズは薄切りにします。水菜は3cm長さに切ります。
- ② 器にまぐろとチーズを交互に並べ、水菜を飾ります。
- ③ 食べる直前に<A>を合わせてかけます。

point よく冷やしておくと、よりおいしくいただけます。



キッコーマン
いつでも新鮮
特選丸大豆しょうゆ
まろやか発酵



キッコーマン
いつでも新鮮
特選丸大豆
減塩しょうゆ



7プレミアム
エクストラ
バージン
オリーブオイル

