

新じゃがとウインナーのサラダ ジャーマン風

新じゃがいも

調理時間 約15分 1人あたり261kcal



10W

2019.5.6~



◆材料(2人分)◆

- ・新じゃがいも … 5個(200g)
 - ・長ねぎ … 1/2本(30g)
 - ・ウインナー … 3本(60g)
 - ・パセリ(みじん切り) … 適量
 - ・サラダ油 … 小さじ1
- <A>
- ・7プレミアム カロリーハーフ マヨネーズタイプ … 大さじ2
 - ・キュウピー ハーフ … 大さじ2
 - ・キュウピー あらびきマスタード … 大さじ1

◆作り方◆

- ① じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま1cmの輪切りにします。
- ② ねぎは1cm幅の斜め切りにし、ウインナーは5mm幅の斜め切りにします。
- ③ <A>は混ぜ合わせます。
- ④ フライパンに油(小さじ1/2)を熱し、①を加え、全体に油がまわる程度に炒めます。水大さじ1(分量外)をふり、ふたをしてやわらかくなるまで5分程蒸し焼きにします。
- ⑤ ④をフライパンの隅に寄せ、残りの油をひいて熱します。
- ⑥ ②を加えて焼き色をつけながら2分程炒め、③を加えてざっくり和えます。
- ⑦ 器に⑤を盛り付け、パセリを散らします。

ポイント マヨネーズの量はお好みで調整してください。



7プレミアム
カロリーハーフ
マヨネーズ
タイプ



キュウピー
ハーフ



キュウピー
あらびき
マスタード



ローストビーフ

牛ランプブロック

調理時間 約15分 1人あたり318kcal



10W

2019.5.6~

◆材料(4人分)◆

- ・牛ランプブロック … 400g
 - ・7プレミアム エクストラバージンオリーブオイル … 小さじ2
 - ・お好みの野菜 … 適量
- <A>
- ・味の素 お肉やわらかの素 … 小さじ3(7.5g)
 - ・粗びきコショウ … 少々
-
- ・水 … 60ml
 - ・7プレミアム つぶ入りマスタード … 30g
 - ・バター … 20g
 - ・砂糖 … 5g
 - ・パセリ(みじん切り) … 少々

◆作り方◆

- ① 牛肉は両面に<A>をまんべんなくふり、15分以上おきます(時間外)。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れて中火で一面を90秒ずつ焼き、全体に焼き色がついたら、アルミホイルで包み、15分程休ませます(時間外)。焼いた肉汁はとっておきます。
- ③ 小鍋に②の肉汁、を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせてソースを作ります。
- ④ ②の牛肉を食べやすい厚さに切って器に盛り、③、お好みの野菜を添えます。

ポイント 牛肉の焼き加減は、お好みで調整してください。



味の素
お肉
やわらかの素



7プレミアム
エクストラ
バージン
オリーブオイル



7プレミアム
つぶ入り
マスタード



鯛のカルパッチョ

鯛

調理時間 約10分 1人あたり89kcal



10W

2019.5.6~

◆材料(4人分)◆

- ・鯛(刺身用) … 1さく(150g)
- ・パプリカ(黄) … 1/2個
- ・新玉ねぎ … 1/3個
- ・ブロッコリースプラウト … 1/2パック
- ・ミツカン カンタン酢™ … 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 … 小さじ2
- ・塩、ブラックペッパー … 適量

◆作り方◆

- ① 鯛はそぎ切りにします。パプリカ、玉ねぎは薄切りにし、ブロッコリースプラウトは根を切り落とします。
- ② 皿に、パプリカ、玉ねぎ、鯛を盛り付け、ブロッコリースプラウトを散らします。
- ③ ②にカンタン酢™とオリーブオイルをかけ、塩、ブラックペッパーをふっていただきます。

ポイント 新玉ねぎのぬめりが気になる場合は、さっと水にさらして水気をしっかり切るようにしましょう。



ミツカン
カンタン酢™



7プレミアム
エクストラバージン
オリーブオイル

