

中華風 きゅうりのピリ辛漬け

きゅうり

調理時間 約5分 1人あたり 132kcal



12W

2019.5.20~

◆材料(2人分)◆

- ・きゅうり…………… 3本
- ・塩…………… 小さじ2
- ・白ごま、一味唐辛子 …… お好みで

<漬け汁>

- ・しょうが(干切り)…………… 小さじ2
- ・にんにく(みじん切り)…………… 小さじ2
- ・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 …… 大さじ3
- ・7プレミアム 純正ごま油…………… 大さじ1・1/2
- ・ラー油…………… 小さじ1/2

◆作り方◆

- ① きゅうりは両端を切って板ずりし、さっと水で洗ってから、たたいて食べやすい大きさにします。
- ② ビニール袋に、①と<漬け汁>を入れてもみ込みます。
- ③ 冷蔵庫で1~2時間程漬けます(時間外)。お好みで白ごまや一味唐辛子をかけていただきます。

ポイント 板ずり…まな板の上にきゅうりをのせて塩をふり、両手で押さえて前後に転がします。色や味のしみ込みをよくします。



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 純正ごま油



豚肉ときのこのカレー

電子レンジで作る!

豚肩ロース切落とし肉

調理時間 約20分 1人あたり 631kcal



12W

2019.5.20~

◆材料(2人分)◆

- ・豚肩ロース切落とし肉・ 100g
- ・玉ねぎ…………… 中1/2個(100g)
- ・じゃがいも…………… 小1個(100g)
- ・にんじん…………… 中1/4本(50g)
- ・ぶなしめじ…………… 1/2パック(50g)

- ・7プレミアム コクと旨みの 味わいカレー中辛…………… 2かけ(35g)
- ・ハウス おろし生しょうが…………… 小さじ1(5g)
- ・水…………… 300ml
- ・ご飯…………… 400g
- ・片栗粉…………… 小さじ1

◆作り方◆

- ① 豚肉は片栗粉をもみ込みます。玉ねぎは薄切り、じゃがいもは小さめの一口大(1.5cm程)、にんじんは薄いいちょう切りにします。ぶなしめじは小房に分けます。
- ② 耐熱性のボウルに玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、ぶなしめじ、豚肉の順に重ね、しょうが、水を加えて、ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で10分程具材がやわらかくなるまで加熱します。
- ③ レンジから出し、ルウを割り入れてよく溶かし、再びラップをかけて、電子レンジ(600W)で5分程加熱し、レンジから出した後よく混ぜます。
- ④ 器にご飯を盛り、③をかけます。

ポイント ・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。
・加熱の際、具材が破裂することがありますので、おすすめの具材以外は使用しないでください。



7プレミアム コクと旨みの 味わいカレー 甘口



7プレミアム コクと旨みの 味わいカレー 中辛



ハウス おろし 生しょうが



海鮮丼

海鮮セット

調理時間 約10分 1人あたり 350kcal



12W

2019.5.20~

◆材料(1人分)◆

- ・めばちまぐろ(刺身)、真鯛(刺身)…………… 各40g
- ・まぐろたたき…………… 30g
- ・モランボン 海鮮丼セット (こだわりトッピング+旨口醤油だれ) …… 1セット
- ・ご飯…………… 丼1杯分
- ・大葉、7プレミアム 香りが贅沢な本わさび…………… お好みで

◆作り方◆

- ① 器にご飯を盛って、刺身、まぐろたたきを盛り付け、「こだわりトッピング」をのせます。
- ② 「旨口醤油だれ」をかけ、お好みで大葉やわさびを添えていただきます。

ポイント お好みの魚介類でお楽しみください。



モランボン 鮭刺身 金ごま・海苔付 海鮮丼セット



7プレミアム 香りが贅沢な 本わさび

