

# とうもろこしのかき揚げ

とうもろこし

調理時間 約15分 1人あたり434kcal



13W  
2019.5.27~



## ◆材料(2人分)◆

- ・とうもろこし…………… 1本
- ・冷凍枝豆…………… 100g (さやから出したもの)
- ・小麦粉…………… 小さじ2
- ・塩…………… 適量

- <ころも>
- ・キューピー マヨネーズ…………… 大さじ2
  - ・冷水…………… 75ml
  - ・小麦粉…………… 50g
- <天つゆ>
- ・ミツカン 追いつお®つゆ2倍… 50ml
  - ・水…………… 50ml

## ◆作り方◆

- ① とうもろこしは身をこそげて、粗くほぐします。冷凍枝豆は解凍し、さやから出しておきます。
- ② ①をボウルに入れ、塩少々をふって混ぜ、小麦粉をまぶします。
- ③ <ころも>  
別のボウルにマヨネーズと冷水を入れて菜箸で混ぜ、小麦粉をこし器を通してふるい入れ、さっくりと混ぜます。
- ④ ③を②のボウルに加え、ざっと混ぜます。
- ⑤ フライパンに油を高さ1.5cmまで入れ、中温に熱します。  
④を1/6量ずつすくい、3個分を油に入れます。2分程揚げて上下を返し、さらに2分程揚げ、表面がカリッとしたら取り出して油をきります。残りも同様に揚げ、器に盛り付けます。
- ⑥ <天つゆ>または塩をつけていただきます。

ポイント 170~180℃で揚げると、カラッと揚げるができます。



キューピー  
マヨネーズ



ミツカン  
追いつお®  
つゆ2倍



# 手巻きチャプチェ

牛切落とし肉

調理時間 約20分 1人あたり397kcal



13W  
2019.5.27~

## ◆材料(2~3人分)◆

- ・牛切落とし肉…………… 200~250g
- ・ピーマン…………… 2個(60g程)
- ・レタス…………… 4枚
- ・7プレミアム 純正ごま油… 大さじ1
- ・モランボン 韓の食菜チャプチェ… 1パック
- ・水…………… 150ml
- ・モランボン なんでも巻ける手巻きの皮…………… 1パック(8枚)

## ◆作り方◆

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、ピーマンは細切りにします。レタスはお好みの大きさにちぎります。
- ② フライパンにごま油を熱し、中火で牛肉を炒めます。
- ③ ②に水、「韓の食菜チャプチェ」(春雨、野菜入り調味料)を加え、春雨をほぐしながら中火で3~4分炒め合わせます。
- ④ ③にピーマンを加え、春雨がもどり水気がなくなるまで、中火で炒めます。
- ⑤ ④をレタスと手巻きの皮で巻いていただきます。

ポイント ・④でごま油やコショウを加えると風味アップ。  
・調理時に油や調味料がはねることがありますので、十分にご注意ください。



モランボン  
韓の食菜  
チャプチェ



7プレミアム  
純正ごま油



モランボン  
なんでも巻ける  
手巻きの皮



# 温玉しらす丼

しらす

調理時間 約5分 1人あたり453kcal



13W  
2019.5.27~

## ◆材料(2人分)◆

- ・かま揚げしらす…………… 60g
- ・温泉卵…………… 2個
- ・7プレミアム きざみのり…………… 適量
- ・万能ねぎ(小口切り)…………… 適量
- ・7プレミアム 鉄釜焙煎白いりごま… 適量
- ・ご飯…………… 丼2杯分(400g)
- ・キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ… 適量

## ◆作り方◆

- ① 丼にご飯を盛ってのりを敷き、しらすをのせませます。
- ② ①の上にねぎ、温泉卵をのせ、ごまを散らしてしょうゆをまわしかけます。

ポイント お好みでわさびなどの薬味を添えてもおいしくいただけます。



キッコーマン  
いつでも新鮮  
しぼりたて  
生しょうゆ



7プレミアム  
きざみのり



7プレミアム  
鉄釜焙煎  
白いりごま

