

<青果>

父の日 かつおたたきの刻み野菜のせ

薬味たっぷり!

薬味

調理時間 約15分 1人あたり175kcal



◆材料(4人分)◆

- ・大葉……………5枚
- ・みょうが……………2個
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・トマト……………1/2個
- ・かつおたたき……………1さく(250g)

- <ドレッシング>
- ・にんにく(すりおろし)、しょうが(すりおろし)……………少々
 - ・ミツカン 味ぽん®……………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
 - ・粗挽き黒コショウ……………少々

◆作り方◆

- ①大葉、みょうが、玉ねぎはみじん切りにして、水にさらし水気を切ります。トマトはみじん切りにします。
- ②かつおたたきはそぎ切りにします。
- ③①と<ドレッシング>を混ぜ合わせます。
- ④皿に②を盛り、③をかけます。

point よく冷やしてお召し上がりください。

15W

2019.6.10~



ミツカン 味ぽん®



7プレミアム エクストラバージン オリーブオイル



おすすめメニュー 他のメニューレシピはこちらから→



<鮮魚>

父の日 うなぎのだしかけご飯

うなぎ

調理時間 約15分 1人あたり386kcal



◆材料(2人分)◆

- ・うなぎ(かば焼き)……………1枚 <A>
- ・万能ねぎ(小口切り)……………適量
- ・7プレミアム きざみのり……………適量
- ・7プレミアム 香りが贅沢な本わさび……………適量
- ・ご飯……………2杯分
- ・キッコーマン 本つゆ香り白だし……………100ml
- ・水……………600ml

◆作り方◆

- ①うなぎは食べやすい大きさに切ります。
- ②<A>は合わせて温めます。
- ③器にご飯を盛り、①のをせます。万能ねぎ、きざみのりを散らし、わさびを添え、②をかけていただきます。

point うなぎを温めてからだしをかけるとより香りと味が楽しめます。

15W

2019.6.10~



キッコーマン 本つゆ 香り白だし



7プレミアム 香りが贅沢な 本わさび



7プレミアム きざみのり



おすすめメニュー 他のメニューレシピはこちらから→



<精肉>表面



かし子ママの
ワイン
と楽しむ
素敵
な食卓



コンチャ・イ・トロ
カッセルロ・
デル・ディアブロ
カベルネ・
ソーヴィニヨン

赤 フルボディ

産地 チリ

がっつりステーキのパパプレート

メイン食材
厚切りステーキ

調理時間 約20分
1人あたり 1054kcal




ひとくちモッツアレラの
サラダ

ガーリックライス

15W

2019.6.10~


中面



父の日

がっつりステーキのパパプレート

かんたん
おいしい!



材料(2人分)

- ・7フレッシュ 肩ロース
厚切りステーキ……………1ポンド(450g)
- ・にんにく……………適量
- ・味の素 お肉やわらかの素……………小さじ2
- ・サラダ油……………小さじ2
- ・エムワイフーズ 宮のたれ……………適量

作り方


- ① お肉の両面に、お肉やわらかの素をまんべんなくかけ、5分以上おきます。(ここで常温にもどすことをおすすめします。30分程・時間外)
- ② フライパンに油(分量外)を熱し、薄切りにしたにんにくを焼き、にんにくチップを作ります。
- ③ ②を取り出したら、同じフライパンに油(小さじ2)を熱して①を入れ、中火で2分程きれいな焼き目がつくように焼きます。ひっくり返してふたをし、中火で2分程焼きます。
- ④ ふたを取り、焼き加減を確認して、宮のたれを入れ、強火でからめます。
- ⑤ ④をアルミホイルで包んで5~10分休ませ、②をのせていただきます。

POINT

- ・お肉は常温にもどしてから焼くと、焼きムラが抑えられます。
- ・お肉の焼き加減はお好みで調整してください。

ヨークベニマル おすすめメニュー

他のメニューレシピは
こちらから→





かし子ママの
かんたん&オシャレに
ワインで乾杯!

ヨークベニマルの おすすめ商品

**がっつりステーキの
パパプレートに**



味の素
お肉やわらかの素



エムワイフーズ
宮のたれ

choice cheese



クラフト
ひとくちフレッシュ
モッツアレラ

切る手間不要のひとくちタイプ。サラダにぴったりなモッツアレラチーズです。

choice wine



コンチャ・イ・トロ
カッセルロ・
デル・ディアブロ
カベルネ・
ソーヴィニヨン

赤 フルボディ

産地 チリ

「悪魔の蔵」の伝説を持つ、上品な香りとスムーズなタンニンが心地よいワインです。ジューシーな牛ステーキの旨味に、ワインの果実味と滑らかな味わいがよく合います。

ひとくちモッツアレラの サラダ

- ・クラフト ひとくちフレッシュ モッツアレラ
- ・カットレタス
- ・ペビーリーフ
- ・パプリカ(黄)
- ・ミニトマト
- ・スライスアーモンド

・お好みの
ドレッシング

各適量

- ① パプリカは薄切りにし、ミニトマトは半分に切ります。
- ② 器にカットレタス、ペビーリーフ、①、モッツアレラを盛り付け、スライスアーモンドをトッピングします。
- ③ ドレッシングをかけていただきます。

ガーリックライス

- ・米…2合
- ・水…適量
- ・バセリ…適量

<A>

- コンソメ顆粒……………小さじ3
- にんにく(スライス)…3片分
- バター……………25g
- しょうゆ……………大さじ1/2
- 白ワイン……………大さじ1/2
- 塩、コショウ……………少々

- ① 炊飯器に研いだ米、水、<A>を入れて混ぜ合わせ、通常通り炊きます。
- ② ①に刻んだバセリを混ぜ込みます。



15W 2019.6.10~