

とうもろこしご飯

とうもろこし

調理時間 約10分 1人あたり334kcal



16W

2019.6.17~

◆材料(4人分)◆

- ・とうもろこし……………1本
- ・米……………2合
- ・味の素 KKコンソメ <固形タイプ>……………2個
- ・水……………適量
- ・バター……………お好みで(10g)

◆作り方◆

- ① とうもろこしは包丁で実をこそげ取り、実と芯に分けます。
- ② 米は洗って水気を切り、炊飯器に入れ、コンソメを加えて2合の目盛になるまで水を注ぎ、30分おきます(時間外)。
- ③ ②の炊飯器の米の上に①の実と芯をのせて炊きます(時間外)。
- ④ 炊きあがったら芯を取り除き、さっくりと混ぜ合わせ、お好みでバターを加えて混ぜます。

ポイント とうもろこしは米の上のせて、混ぜずに炊きましょう。



豚しゃぶのピリ辛ごまサラダ

豚肩ロース(しゃぶしゃぶ用)

調理時間 約10分 1人あたり206kcal



16W

2019.6.17~

◆材料(2人分)◆

- ・豚肩ロース(しゃぶしゃぶ用)……………100g
- ・きゅうり……………2本(200g)
- ・長ねぎ……………5cm(10g)
- ・キューピー 深煎りごまピリ辛テイストドレッシング……………適量
- または
- ・7プレミアム コクの焙煎ごまドレッシング……………適量

◆作り方◆

- ① 豚肉は沸騰直前のお湯でさっと茹で、水にとって水気をよく切ります。
- ② きゅうりは麺棒などでたたいて、食べやすい大きさに手で割ります。
- ③ 長ねぎは白髪ねぎにし、水にさらして水気を切ります。
- ④ 器に②を盛り付け、①と③のをせ、ドレッシングをかけます。

ポイント 食材の水気をしっかり切ることで、食感もよく、よりおいしくいただけます。



かつお ~山形だしをアレンジ

かつお

調理時間 約20分 1人あたり115kcal



16W

2019.6.17~

◆材料(4人分)◆

- ・かつお……………300g
- ・7プレミアム 純正ごま油……………大さじ1/2
- <山形だし>
- ・オクラ……………3本
- ・なす……………1/2本
- ・きゅうり……………1/2本
- ・しょうが……………1/2片
- ・みょうが……………1個
- ・大葉……………2枚
- ・7プレミアム 白だし(30ml)
- または ミツカン 追いがつお®つゆ2倍(50ml)

◆作り方◆

- ① かつおは1cm幅に切ります。
 - ② 皿に①を盛り、<山形だし>のをせ、ごま油をかけます。
- <山形だし>
- ① オクラはへたの先を切ってがくのまわりをむき、まな板の上で塩(分量外)をふってこすり合わせうぶ毛を取り、みじん切りにします。
 - ② なすときゅうりは3mm程の角切りにし、なすは水にさらします。しょうが、みょうが、大葉はみじん切りにします。
 - ③ ①、②と、白だしまたは追いがつお®つゆ2倍を混ぜ合わせます。

ポイント ・よく冷やしてお召し上がりください。
・7プレミアム「山形のだし」を使ってもおいしくいただけます。

