

# 大葉のんにくしょうゆ漬け

大葉

調理時間 約5分 1人あたり 291kcal



17W

2019.6.24~

## ◆材料(4人分)◆

- ・大葉……………20枚
- ・にんにく(スライス)……………2片分
- ・7プレミアム 特級 生醤油、
- キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ、
- いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ
- いずれか150ml

## ◆作り方◆

- ① 密閉できる容器に大葉、にんにく、しょうゆを入れ、冷蔵庫で1日おきます(時間外)。

**ポイント** ご飯や冷やっこに大葉のをせたり、刻んだ大葉としょうゆを使って、チャーハンやパスタを作ったり、いろいろな料理に活用できます。



7プレミアム  
特級  
生醤油



キッコーマン  
いつでも新鮮  
しぼりたて  
生しょうゆ



キッコーマン  
いつでも新鮮  
味わいリッチ  
減塩しょうゆ



# カラフル焼肉

2種の洋風だれで楽しむ!

牛カルビ肉

調理時間 約20分



16W

2019.6.17~

## ◆材料(2人分)◆

- ・牛、豚焼肉用肉 ……300~400g
- ・パプリカ(赤、黄)、ズッキーニ、
- アスパラガス、ミニトマト… 適量
- ・オリーブオイル…………… 適量
- <トマトだれ>
- ・エバラ 黄金の味……………大さじ2
- ・あずびとトマト(さいの目切り)・1/4個分
- <マスタードだれ>
- ・エバラ 黄金の味……………大さじ2
- ・7プレミアム つぶ入りマスタード
- ……………大さじ1/2

## ◆作り方◆

- ① パプリカは食べやすい大きさに切り、ズッキーニは1cmの厚さに切ります。アスパラガスはピーラーで根元の皮をむき、長さを半分に切ります。
- ② ホットプレートにオリーブオイルを熱し、肉と野菜を彩りよく並べます。
- ③ 具材に火が通るまで加熱し、混ぜ合わせた<トマトだれ>、<マスタードだれ>をつけていただきます。

**ポイント** 肉の表面にうっすら肉汁が浮きあがってきたら裏返すタイミングです。



エバラ  
黄金の味  
中辛



エバラ  
黄金の味  
甘口



7プレミアム  
つぶ入り  
マスタード



# ほたてのソテーサラダ

ほたて貝柱(生食用)

調理時間 約15分



17W

2019.6.24~

## ◆材料(2人分)◆

- ・ほたて貝柱(生食用)……………
- ・カットサラダ……………
- ・バター……………
- <ドレッシング>
- ・ミツカン カンタン酢™ ……大さじ2
- ・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
- ・しょうゆ…………… 大さじ1
- ・粒マスタード…………… 小さじ1

## ◆作り方◆

- ① フライパンにバターを熱し、ほたてを表面に焼き色がつく程度に焼きます。
- ② 皿にカットサラダを盛り、その上に①のをせます。
- ③ ②に、混ぜ合わせた<ドレッシング>をかけます。

**ポイント** 粒マスタードの代わりに、玉ねぎのみじん切りを入れてもおいしくいただけます。



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

