

<精肉>

韓国式焼きしゃぶ(チャドルバギ)

牛肩ロース切落とし肉

調理時間 約20分 1人あたり 315kcal



◆材料(3~4人分)◆

- ・牛肩ロース切落とし肉…約500g
- ・好みの野菜 (玉ねぎ、にんじん、ニラなど)…適量
- ・モランボン
- ・ジャン 焼肉の生だれ ……30g
- ・7プレミアム まろやか穀物酢 … 10g
- ・好みの野菜 (玉ねぎ、ニラ、キャベツなど)…適量

◆作り方◆

- ① <つけダレ>
焼肉の生だれ、酢を混ぜ合わせ、好みの野菜(スライスした玉ねぎ、刻んだニラ、キャベツなど)を加えます。
- ② ホットプレートは適温の200度程に温め、牛肉をさっと焼きます。
- ③ ②を①につけて、好みの野菜と一緒にいただきます。

POINT ・<つけダレ>の黄金比
焼肉の生だれ：酢=3：1

18W

2019.7.1~



モランボン
ジャン
焼肉の生だれ



7プレミアム
まろやか
穀物酢



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>



7月2日(火)は
半夏生

たこキムチ

たこ

調理時間 約5分



◆材料(2人分)◆

- ・たこ(茹で) ……1本(100g)
- ・きゅうり ……1/2本(50g)
- ・7プレミアム たこキムチのたれ…1袋(25g)
- ・7プレミアム 鉄金焙煎白いりごま ……適量

◆作り方◆

- ① たこは一口大に切ります。きゅうりは板ずりし、水で洗って乱切りにします。
- ② ①をたこキムチのたれで和え、器に盛り、白ごまをふりかけます。

POINT 板ずり…まな板の上にきゅうりをのせて塩(分量外)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。

18W

2019.7.1~



7プレミアム
たこキムチの
たれ



7プレミアム
鉄金焙煎
白いりごま



おすすめメニュー
他のメニューレシピはこちらから→



<青果>表面



かしまママ®の
ワインと楽しむ
素敵な食卓

電子レンジで簡単!

夏野菜のラタトゥイユ

メイン食材
夏野菜

調理時間 約10分
1人あたり 109kcal



おつまみプレート

ラタトゥイユのバゲットのせ



7プレミアム
ヨセミテ・ロード
スパークリング ロゼ

🍷 やや辛口

🇺🇸 アメリカ

18W

©2019.7.1~

中面

夏野菜のラタトゥイユ

旬の野菜がたっぷり!



材料(4人分)

- ・ズッキーニ 1本
- ・なす 1本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・パプリカ(黄) 1/2個
- ・生ハム お好みで
- ・カゴメ 基本のトマトソース 1缶(295g)
- ・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2
- ・塩 小さじ1/2
- ・コショウ 少々

作り方

- ① 野菜は小さめの一口大に切ります。
- ② 耐熱容器に①、オリーブオイル、塩、コショウを入れ、混ぜ合わせます。
- ③ ②にラップをして、電子レンジ(600W)で5分程加熱します。
- ④ ③に基本のトマトソースを加え、混ぜ合わせます。
- ⑤ 器に④を盛り付け、生ハムを添えます。

POINT オリーブオイルを加えることで、風味がよくなります。



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→





カンタン&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

夏野菜のラタトゥイユに



カゴメ 基本の
トマトソース



7プレミアム
エクストラバージン
オリーブオイル

choice cheese



クラフト
フレッシュモzzarella

北海道の新鮮な生乳を使用した本格派フレッシュモzzarellaチーズです。

choice wine



7プレミアム
ヨセミテ・ロード
スパークリング ロゼ

🍷 やや辛口

🇺🇸 アメリカ

ロゼワインの色合い・風味が、トマトソースで煮込んだラタトゥイユと相性抜群です。爽やかな味わいのロゼスパークリングは、よく冷やしてお楽しみください。

ラタトゥイユのバゲットのせ

- ・夏野菜のラタトゥイユ(上記レシピで作ったもの)
- ・生ハム
- ・バゲットまたはカンパーニュ
- ・パセリ
- ・粉チーズ

各適量

- ① バゲットまたはカンパーニュは食べやすい大きさに切ります。
- ② ①にラタトゥイユと生ハムをのせ、パセリ、粉チーズをトッピングします。

おつまみプレート

- ・クラフト フレッシュモzzarella
- ・キウイ
- ・オリーブオイル
- ・塩、ブラックペッパー
- ・ウインナー、粒マスタード
- ・ミニトマト、オリーブなど

各適量

- ① モzzarella、キウイはスライスして交互に重ね、オリーブオイルと塩、ブラックペッパーをかけます。
- ② ウインナーはソテーして粒マスタードを添えます。
- ③ ミニトマト、オリーブなどを盛り合わせます。



18W 2019.7.1~