

夏野菜カレー

フライパンで炒めて簡単!

夏野菜

調理時間 約25分 1人あたり603kcal



19W

2019.7.8~

◆材料(5人分)◆

- ・玉ねぎ……………中1個(200g)
- ・パプリカ……………1個(150g)
- ・なす……………2本(160g)
- ・トマト……………中1個(150g)
- ・豚肉(小間切れ)……250g
- ・ハウス ジャワカレー中辛…1/2箱(92.5g)
- ・ハウス おろし生にんにく…小さじ1(5g)
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・水……………650ml
- ・ご飯……………1000g

◆作り方◆

- ① 玉ねぎ、パプリカ、なす、豚肉は一口大に切ります。
- ② フライパンに油を熱し、①、にんにくを入れ、中火でよく炒めます。
- ③ 水を加えてふたをし、沸騰したらアクを取ります。
- ④ 火を止め、ルウを割り入れて溶かし、一口大に切ったトマトを加えて、再び弱火で時々混ぜながら、とろみがつくまで5分程煮込みます。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④をかけます。

ポイント ・フライパンは直径26cm以上のもをお使いください。
・フライパンの大きさによって水の量は調整してください。



ハウス
ジャワカレー
中辛



7プレミアム
コクと旨みの
味わいカレー
中辛



ハウス
おろし
生にんにく



大葉とにんにくのサイコロステーキ

牛ステーキ肉

調理時間 約15分 1人あたり542kcal



19W

2019.7.8~

◆材料(2人分)◆

- ・牛ステーキ肉……………200g
- ・大根……………5cm分
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・大葉……………5枚
- ・にんにく(スライス)……2片分
- ・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、コショウ……………各少々
- <A>
・キッコーマン いつでも新鮮
しぼりたて生しょうゆ…大さじ1
- ・キッコーマン 米麹こだわり仕込み
本みりん……………大さじ1
- ・酒……………大さじ1/2
- ・砂糖……………小さじ1/2
- ・にんにく(すりおろし)……1片分

◆作り方◆

- ① 牛肉はサイコロ状に切ります。大根はすりおろし、おろし汁に牛肉をつけておきます。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、大葉(4枚)は千切りにします。
- ② <A>は混ぜ合わせておきます。
- ③ フライパンにオリーブオイル(大さじ1)とにんにく(スライス)を入れて熱し、にんにくがこんがり色づいたら取り出します。
- ④ ①の牛肉の汁気をキッチンペーパーでふき取り、塩、コショウします。
③のフライパンにオリーブオイル(大さじ1)を足して熱し、牛肉を両面焼き、②を加えて全体に絡めたら火を止め、①の大葉を入れて混ぜます。
- ⑤ 器に水気を切った玉ねぎを敷いて、④の牛肉、③のにんにくチップを盛り、大葉(1枚)と大根おろしを添えます。

ポイント 牛肉を大根のおろし汁につけておくことで、やわらかく仕上がります。



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
米麹こだわり
仕込み
本みりん



7プレミアム
エクストラ
バージン
オリーブオイル



厚揚げの明太マヨチーズ焼き

明太子

調理時間 約10分 1人あたり280kcal



19W

2019.7.8~

◆材料(2人分)◆

- <明太マヨソース>
- ・明太子……………1腹
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・7プレミアム マヨネーズ
または キューピーハーフ…大さじ2
- ・コショウ……………適量
- ・大葉……………4枚
- ・厚揚げ……………1枚(200g)
- ・ピザ用チーズ……………適量

◆作り方◆

- ① 明太子は薄皮を除いてほぐします。玉ねぎはみじん切りにし、大葉は千切りにします。
- ② 厚揚げは食べやすい大きさに切ります。
- ③ 容器に<明太マヨソース>の材料を混ぜ合わせます。
- ④ ②の上に③、チーズをのせ、アルミホイルを敷いた天板の上に並べ、オーブントースターでチーズがこんがりするまで焼きます。
- ⑤ 器に④を盛り付け、大葉をのせます。

ポイント 明太子をかき出す際は、スプーンを使うときれいに取り出せます。



7プレミアム
マヨネーズ



キューピー
キューピー
ハーフ

