

冷や汁そうめん

オクラ、薬味

調理時間 約10分 1人あたり344kcal



◆材料(1人分)◆

- ＜つゆ＞
- ・オクラ……………2本
- ・きゅうり……………1/4本
- ・薬味(小ねぎ、みょうが、しょうがのセット)……………適量
- ・7プレミアムシーチキンLフレーク……………1/2缶
- ・マルコメ 冷や汁の素……………大さじ1
- ・冷水……………100ml

- ・シマダヤ流水麺 そうめん……………適量

◆作り方◆

- ① オクラ、きゅうりは薄切りにします。
- ② ＜つゆ＞冷や汁の素に水を加え、よく溶かします。①、薬味、汁気を切ったツナを加えます。
- ③ さっと水でほぐした流水麺を②につけていただきます。

point オクラは、ものによってはさっと茹でましょう。
・＜つゆ＞に氷を入れる場合は、水の量を調整してください。



マルコメ 冷や汁の素



シマダヤ 流水麺 そうめん



7プレミアム シーチキン Lフレーク

20W

2019.7.15~



ブルコギの炊き込みご飯

牛豚ブルコギ(味付肉)

調理時間 約10分



◆材料(2人分)◆

- ・牛または豚ブルコギ(味付肉) ……250g
- ・にんじん……………1/2本
- ・しょうが……………1かけ
- ・めんつゆ(2倍濃縮)……………大さじ2
- ・7プレミアム 鉄釜焙煎白いりごま、7プレミアム きざみのり、万能ねぎ(小口切り)……………適量
- ・米……………3合

◆作り方◆

- ① にんじん、しょうがは千切りにします。
- ② 炊飯器に米、めんつゆを入れ、水を3合の目盛まで注いで一度かき混ぜます。
- ③ ②の上に味付肉、①のをせて炊きます。(時間外)
- ④ 炊きあがったら万能ねぎを入れ、さっくりと混ぜ合わせます。器に盛り、きざみのりをのせ、ごまを散らします。

point おにぎりにしてもおいしくいただけます。



牛ブルコギ (味付肉)



7プレミアム 鉄釜焙煎 白いりごま



7プレミアム きざみのり

20W

2019.7.15~



吾土用 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より香りと味が楽しめます。



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

20W

2019.7.15~

