

# 大葉ソース

大葉

調理時間 約10分 1人あたり228kcal

## ◆材料(2人分)◆

- ・大葉 …………… 30枚
- ・キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ または 味わいリッチ 減塩しょうゆ …… 大さじ2
- ・マンジョウ 米麹こだわり仕込み 本みりん …………… 大さじ1
- ・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3
- ・にんにくすりおろし(チューブ) …… 少々(2~3mm程度)

## ◆作り方◆

- ①大葉は洗って水気を切り、みじん切りにします。
- ②①を容器に入れ、しょうゆ、みりん、オリーブオイル、にんにくを加えて混ぜます。

<スパゲッティアレンジ>(分量外)  
スパゲッティを茹で、大葉ソースを混ぜ合わせます。

**POINT** 冷やっこなどにかけても、おいしくいただけます。



ヨークベニマル

# 簡単ポークチャップ

豚肩ロース切落とし肉

調理時間 約20分 1人あたり397kcal

## ◆材料(2人分)◆

- ・豚肩ロース切落とし肉 …… 250g
- ・玉ねぎ …… 1/2個
- ・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
- ・にんにくすりおろし(チューブ) …… 小さじ1/2
- <付け合せ>
- ・ベビーリーフ …… お好みで
- ・ミニトマト …… お好みで
- ・7プレミアム 北海道男爵いものポテトサラダ …… お好みで

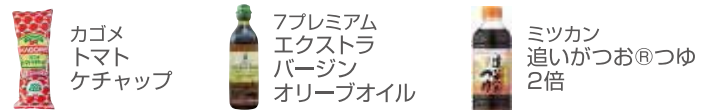
## <調味料>

- ・ミツカン 追いがつお®つゆ2倍 …… 大さじ4
- ・カゴメ トマトケチャップ …… 大さじ2

## ◆作り方◆

- ①玉ねぎは1cm幅のくし形切りにします。
- ②<調味料>は混ぜ合わせます。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにくを熱し、豚肉を焼きます。表面にうっすらと焼き目がついたら①を加え、しんなりするまで炒めます。
- ④余分な油をペーパータオルでふき取り、②を加えてとろみがつくまで炒めてからめします。
- ⑤④を器に盛り、お好みで<付け合せ>を添えます。

**POINT** 余分な油をふき取ることで、<調味料>とのからみよくなります。



ヨークベニマル

# 鮭と玉ねぎのドレッシング炒め

鮭

調理時間 約15分 1人あたり176kcal

## ◆材料(2人分)◆

- ・鮭(切り身) …… 2切れ
- ・玉ねぎ …… 1/2個
- ・大葉 …… 2枚
- ・キューピー テイスティ ドレッシング 黒酢たまねぎ または 7プレミアム コクの炒め玉ねぎドレッシング …… 大さじ3
- ・塩 …… 少々

## ◆作り方◆

- ①鮭は塩をふり、10分程たってから、水気をふいて一口大に切りまします。玉ねぎは芯を残したまま、6等分のくし形に切ります。大葉は千切りにします。
- ②フライパンにドレッシングを熱し、鮭、玉ねぎを並べて焼きます。焼き色がついたら裏返し、ふたをして1分程焼きます。2~3回ひっくり返しながらか、焼き色がつくまで炒めます。
- ③②を器に盛り、大葉をのせます。

**POINT** 焦げやすいので、火が通ってきたら弱火にして仕上げます。



ヨークベニマル