

アボカドとサーモンのパワーサラダ

リーフレタス パプリカ アボカド

調理時間 約10分 1人あたり216kcal



◆材料(2人分)◆

- ・リーフレタス …… 40g
- ・パプリカ(黄) …… 20g
- ・アボカド …… 70g
- ・サーモン(刺身用) …… 80g
- ・アーモンド(乾燥) …… 7g
- ・キューピー オリーブオイル&オニオンドレッシング
- または 7プレミアム シーザーサラダドレッシング …… 30g

◆作り方◆

- ①リーフレタスは冷水にさらして水気を切り、食べやすい大きさにちぎります。
- ②パプリカは長さ半分の薄切りにし、アボカドは横に厚さ8mmの薄切りにします。サーモンはそぎ切りにします。
- ③器に①を敷き、②を盛り付け、砕いたアーモンドを散らし、ドレッシングをかけます。

POINT ・アボカドは切った後、レモン果汁をかけることで、変色を抑えることができます。
・サーモンの代わりにサラダチキンを使用してもおいしくいただけます。



キューピー
オリーブオイル&
オニオンドレッシング



7プレミアム
シーザーサラダ
ドレッシング



牛肉とピーマンのオイマヨ炒め

牛切落とし肉

調理時間 約20分 1人あたり528kcal



◆材料(2人分)◆

- ・牛切落とし肉 …… 150g
- ・パプリカ(赤) …… 1/2個
- ・ピーマン …… 4個
- ・片栗粉 …… 大さじ1
- ・7プレミアム純正ごま油 …… 大さじ1
- <A>
- ・味の素 ピュアセレクト® マヨネーズ …… 大さじ1・1/2
- ・味の素 Cook Do® オイスターソース …… 大さじ1・1/2

◆作り方◆

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶします。
- ②パプリカ、ピーマンは、太めの千切りにします。
- ③フライパンにごま油(大さじ1/2)を熱し、②を炒め、いったん取り出します。
- ④同じフライパンにごま油(大さじ1/2)を熱し、①を炒めます。肉に火が通ったら<A>を入れ、手早くからめます。③をもどし入れ、炒め合わせます。

<焼きそばアレンジ>(分量外)
ごま油で麺を炒めます。麺がほぐれたら塩、コショウをし④を入れ、麺とからめます。

POINT お肉は最初にオイマヨをからめることで、お肉にしっかり味がつき、おいしくなります。



味の素
Cook Do®
オイスターソース



味の素
ピュアセレクト®
マヨネーズ



7プレミアム
純正ごま油



鮭とじゃがいものマヨチーズ焼き

鮭

調理時間 約15分 1人あたり388kcal



◆材料(2人分)◆

- ・鮭 …… 2切れ
- ・じゃがいも …… 1個
- ・玉ねぎ …… 1/4個
- ・ミニトマト …… 2個
- ・キューピー マヨネーズ
- または 7プレミアム マヨネーズ …… 大さじ1・1/2
- ・とろけるチーズ …… 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
- ・塩、コショウ …… 適量

◆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す。
- ②じゃがいもはよく洗って皮ごと小さめの一口大にし、ラップをかけて電子レンジで5分程加熱しておきます。玉ねぎは1cm幅のくし形切りにします。
- ③ミニトマトは半分に切っておきます。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、マヨネーズ(大さじ1)を加え、①と②を炒め、塩、コショウします。
- ⑤④にミニトマトを加え、マヨネーズ(大さじ1/2)とチーズを全体にのせ、チーズがとろけるまでふたをして加熱します。

POINT マヨネーズを加えて炒めることで、コクが加わりおいしくなります。



キューピー
マヨネーズ



7プレミアム
マヨネーズ



7プレミアム
エクストラ
バージン
オリーブオイル

