

# 大根餃子

大根

調理時間約25分 1人あたり206kcal



## ◆材料(2人分)◆

- ・大根……………200g
- ・白菜……………1枚(100g)
- ・豚ひき肉……………100g
- ・大葉(みじん切り)…10枚分
- ・味の素 Cook Do®
- ・香味ペースト®…12cm(8.5g)
- ・片栗粉……………適量
- ・7プレミアム 純正ごま油…小さじ2

## ◆作り方◆

- ①大根は2～3mm幅の輪切りにして耐熱皿に並べ、ぬらしたキッチンペーパーをかけ、ラップをして、電子レンジ(600W)で、しんなりするまで2～3分加熱します。
- ②白菜はみじん切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジでしんなりするまで2～3分加熱し、水気をしぼります。
- ③ビニール袋にひき肉、大葉、②、香味ペースト®を入れ、袋の上からよくこねます。
- ④①の水気をふき取り、片面に片栗粉を薄くふり、③を等分にのせて半分に折りたたみます。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、④を並べて焼き、焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で火が通るまで蒸し焼きにします。

**point** ・大根が細い場合は、斜め薄切りにして面を広くとると包みやすくなります。  
 ・お好みで酢、しょうゆ、ラー油などをつけてもおいしくいただけます。



味の素  
Cook Do®  
香味ペースト®



7プレミアム  
純正ごま油



# プルコギ大根

牛プルコギ(味付肉)

調理時間約20分 1人あたり223kcal



## ◆材料(4人分)◆

- ・牛プルコギ(味付肉)…300g
- ・大根…300g(1/3～1/4本)
- ・にんにく……………1片
- ・赤唐辛子(輪切り)…適量
- ・7プレミアム 純正ごま油……………大さじ2
- <A>
- ・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1
- ・マンジョウ 米麴こだわり仕込み本みりん……………大さじ2

## ◆作り方◆

- ①大根は皮をむいて1cm幅のくし切りにし、ふんわりラップをして、電子レンジ(600W)で5～6分加熱します。にんにくは薄切りにします。
- ②鍋にごま油(大さじ1)を熱し、にんにく、赤唐辛子を炒め、牛肉を加えて火が通ったら取り出します。ごま油(大さじ1)を加え、大根を炒めます。
- ③牛肉をもどし入れ、<A>を加え、時々上下を返しながらい気がなくなるまで炒め煮にします。

**point** 豆板醤などを使ってもおいしくいただけます。



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  
いつでも新鮮  
味わいリッチ  
減塩しょうゆ



マンジョウ  
米麴  
こだわり仕込み  
本みりん



7プレミアム  
純正ごま油



# さんまの揚げ焼き ～きのこあんかけ

さんま

調理時間約20分 1人あたり441kcal



## ◆材料(2人分)◆

- ・さんま……………2尾
- ・しいたけ……………1個
- ・しめじ……………1/2パック
- ・えのき茸…1/4パック
- ・まいたけ…1/4パック
- ・小麦粉……………適量
- ・7プレミアム 純正ごま油……………適量
- ・片栗粉……………小さじ2
- ・しょうが(すりおろし)…適量
- ・万能ねぎ(小口切り)…適量
- <A>
- ・ミツカン 追いがつおつゆ2倍…50ml
- ・水……………100ml

## ◆作り方◆

- ①さんまは3枚におろし、半身を一口大に切り、酒(分量外)をふりかけます。
- ②しいたけは軸を切って薄切りにし、しめじ、えのき茸、まいたけは石づきを切り適当な大きさにほぐします。
- ③①はキッチンペーパーなどで水気を取り、小麦粉を軽くまぶします。フライパンに油を熱し、さんまの身側を下にして焼きます。ひっくり返して両面をこんがり焼き、皿に盛ります。
- ④フライパンにごま油を熱し、②を炒めます。<A>を加え火が通ったら、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけます。③に盛り付け、しょうがを添えて、万能ねぎを散らします。

**point** さんまの水気はしっかりとふき取りましょう。



ミツカン  
追いがつおつゆ  
2倍



7プレミアム  
純正ごま油

