

# 大根と豚肉のミルフィーユ蒸し

大根

調理時間 約20分 1人あたり239kcal

### ◆材料(4人分)◆

- ・大根 ……………1/3本
- ・豚バラ薄切り肉 ……200g
- ・料理酒 ……………大さじ1
- ・大根の葉(小口切り) ……適量
- <たれ>
  - ・ミツカン かおりの蔵 丸搾りゆず ……………大さじ3
  - ・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1/2

### ◆作り方◆

- ① 大根はピーラーで薄切りにします。豚バラ肉は耐熱皿の大きさに合わせて切り、塩コショウ(分量外)します。
- ② 耐熱皿に大根、豚肉、大根、豚肉、大根の順に重ね、大根の葉をのせます。料理酒をふりかけラップをして、電子レンジ(600W)で6分加熱します。
- ③ ②を器に盛り付け、混ぜ合わせた<たれ>をかけます。

**point** 豚肉の火の通り具合が足りない場合は、電子レンジで30秒ずつ加熱時間を調整しましょう。



ミツカン  
かおりの蔵  
丸搾りゆず



7プレミアム  
エクストラ  
バージン  
オリーブオイル



# 豚こまとキャベツのだしバター炒め

豚こま

調理時間 約15分 1人あたり329kcal

### ◆材料(2人分)◆

- ・豚こま切れ肉 …………… 200g
- ・キャベツ …………… 4枚(200g)
- ・しめじ …………… 1/2パック(50g)
- ・7プレミアム 純正ごま油 ……大さじ1/2
- ・バター ……………10g
- ・キッコーマン 濃いだし本つゆ ……大さじ2
- ・黒コショウ ……………適量

### ◆作り方◆

- ① 豚肉は一口大に切ります。キャベツは手で食べやすくちぎり、しめじは石づきを切って小房に分けます。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて色が変わるまで中火で炒めます。
- ③ キャベツ、しめじを加えてしんなりするまで炒めます。
- ④ バターを加え、溶けてきたところで本つゆを加え、さっと炒めて黒コショウをふります。

**point** まいたけ、エリンギ、にんじん、ピーマンなど、お好みの野菜を加えてもおいしくいただけます。



キッコーマン  
濃いだし  
本つゆ



7プレミアム  
純正ごま油



# いかの炊き込みご飯

いか

調理時間 約10分 1人あたり412kcal

### ◆材料(3人分)◆

- ・いか …………… 1杯
- ・しょうが ……………1片
- ・万能ねぎ(小口切り) ……適量
- ・米 …………… 2合
- ・ミツカン 追いがつお®つゆ2倍 または 7プレミアム 昆布だしつゆ ……………100ml

### ◆作り方◆

- ① いかは内臓、軟骨を取り、胴、足をそれぞれ食べやすい大きさに切ります。しょうがは千切りにします。
- ② 米は洗ってざるに取り、30分程おきます。
- ③ 炊飯器に②とつゆを入れ、水を2合の目盛まで注いで一度かき混ぜます。その上に①をのせて炊き、炊き上がったら、さっくりと底から混ぜ合わせます。
- ④ ③を器に盛り、万能ねぎを散らします。

**point** 炊飯準備ができたらずぐに炊くことで、味や色ムラを防ぐことができます。  
※炊飯時間は調理時間に含まれません。



ミツカン  
追いがつお®  
つゆ 2倍



7プレミアム  
昆布だし  
つゆ

