



かぼちゃのスcoopコロッセ

かぼちゃ

調理時間 約40分 1人あたり235kcal



◆材料(4人分)◆

- ・かぼちゃ・・・1/4個(正味230g)
- ・玉ねぎ・・・1/2個(100g)
- ・豚ひき肉・・・150g
- ・7プレミアム サクッと仕上がるソフトパン粉・・・20g
- ・粉チーズ・・・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2
- ・ハウス 味付カレーパウダー パーモントカレー味
- ・ハウス バームントカレー味
- ・7プレミアム エクストラバージンオリーブオイル
- ・7プレミアム サクッと仕上がるソフトパン粉

◆作り方◆

- ① かぼちゃは皮と種を取って適当な大きさに切り、耐熱ボウルに入れて軽くラップをし、電子レンジでやわらかくなるまで加熱します(目安6分)。やわらかくなったらボウルの中でつぶしておきます。
- ② 玉ねぎはみじん切りにします。パン粉はフライパンに入れ、常にかき混ぜながらきつね色になるまで炒っておきます。
- ③ ②のパン粉に粉チーズ、オリーブオイル(大さじ1)を混ぜ合わせます。
- ④ フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱し、玉ねぎ、ひき肉を炒めます。ひき肉に火が通ったらカレーパウダーを加え、①に混ぜます。
- ⑤ 耐熱性の器に④の半分を入れて平らにし、ピザ用チーズを散らします。残りのかぼちゃを入れて③をかけ、オーブントースターまたは200℃のオーブンで1～2分、軽く焦げ目がつくまで焼きます。
- ⑥ 仕上げにケチャップで顔などを描き、お好みでパセリを添えます。

ponix かぼちゃがかたい時は、切る前に電子レンジで加熱するとやわらかくなり、皮が取りやすく切りやすくなります。



ハウス 味付カレーパウダー パーモントカレー味



7プレミアム エクストラバージンオリーブオイル



7プレミアム サクッと仕上がるソフトパン粉



丸ごとレタスの牛団子すき鍋

牛肩ロース

調理時間 約20分 1人あたり350kcal



◆材料(2人分)◆

- ・牛肩ロース・・・200g
- ・レタス・・・小1個
- ・トマト・・・1個
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・しめじ・・・1/2パック
- ・コーン・・・適量
- ・ブロッコリー・・・適量
- ・丸星 片栗粉・・・適量
- ・エバラ すき焼のたれ・・・150ml

◆作り方◆

- ① 牛肩ロースに薄く片栗粉をまぶしてから、丸めて肉団子にし、軽くフライパンで焼きます。
- ② レタスは芯をくり抜き、4つ割りに、トマトと玉ねぎはくし形切りに、しめじは石づきを切って小房に分けます。
- ③ フライパンに「すき焼のたれ」を入れて火にかけ、牛団子、各野菜、コーンをのせ、弱めの中火で10分加熱し、出来上がりです。

ponix 牛肩ロースはしっかり団子にすることで、崩れにくくなります。



エバラ すき焼のたれ



丸星 片栗粉



鶏すき鍋

鋤鍋セット

(鶏もも、胸切り落とし)

調理時間 約25分 1人あたり241kcal



◆材料(4人分)◆

- ・鋤鍋セット (鶏もも、胸切り落とし)・・・400g
- ・ミニトマト・・・8個
- ・玉ねぎ・・・1玉
- ・エリンギ・・・2本
- ・水菜・・・1袋
- ・すりおろししょうが・・・大さじ1
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・玉子・・・お好みで
- <A>
- ・キッコーマン いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ・・・100ml
- ・マンジョウ 米麴 こだわり仕込み本みりん・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ2
- ・お酒・・・大さじ1
- ・水・・・50ml

◆作り方◆

- ① 深めのホットプレートに油を熱して鶏肉を焼き、色が変わったら<A>を少量入れて焼き絡めます。
- ② 肉を端に寄せて玉ねぎ、エリンギを並べ、<A>の残りを注ぎ、アクをとりながら煮ます。
- ③ ミニトマト、水菜を入れ、さっと煮ます。最後にすりおろししょうがを入れて出来上がりです。

ponix お好みで玉子をつけても美味しくいただけます。



鋤鍋セット (鶏もも、胸切り落とし)



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



秋鮭とどっさりキノコのキムチ鍋

秋鮭

調理時間 約15分 1人あたり387kcal



◆材料(4人分)◆

- ・秋鮭(切り身)・・・4切れ
- ・まいたけ・・・2パック
- ・しいたけ・・・8枚
- ・白菜・・・1/6株
- ・長ねぎ・・・1本
- ・ニラ・・・1/2束
- ・豚バラ肉(薄切り)・・・8枚
- ・豆腐・・・1/2丁
- ・ミツカン キムチ鍋つゆストレート または 7プレミアム マイルドキムチ鍋つゆ・・・1袋

◆作り方◆

- ① 鮭は1切れを3～4等分に切ります。まいたけは小房に分け、しいたけは軸を切って4等分にします。白菜はざく切りにし、長ねぎは斜め薄切りにします。ニラは3～4cm長さに切ります。豚バラ肉は3～4cm長さに切り、豆腐は食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋に鍋つゆをよくふってから入れ、火にかけます。
- ③ ②が沸騰したら①を入れ、具材に火を通します。

ponix メは、残ったつゆを煮立たせ、水で洗ったご飯を加え弱火で煮込んで、お召上がりください。



ミツカン キムチ鍋つゆ ストレート



7プレミアム マイルド キムチ鍋つゆ

