

さといもの甘辛ごま焼き

さといも

調理時間 約20分 1人あたり387 kcal



◆材料(2人分)◆

- ・さといも・大6個(正味350g程度)
- ・片栗粉……………大さじ2
- ・サラダ油……………大さじ3
- ・7プレミアム
本鉢仕上白すりごま…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…大さじ1
- ・マンジョウ 米麹
こだわり仕込み
本みりん……………大さじ1
- ・砂糖……………大さじ1/2

◆作り方◆

- ① さといもは皮をむいて一口大に切り、かためにゆがいて水気をしっかり切っておきます。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで揚げ焼きにします。
- ③ 表面に焼き色がつき、中まで火が通ってやわらかくなったら、いったん火を止めて<A>を加えます。
- ④ 再び火をつけ、焦がさないように煮からめます。
- ⑤ 仕上げにすりごまを加えて混ぜ合わせます。

ポイント いったん火を止めて調味料を入れることで、焦げにくくなります。



キッコーマン
いつでも新鮮
しぼりたて
生しょうゆ



マンジョウ
米麹
こだわり仕込み
本みりん



7プレミアム
本鉢仕上
白すりごま



手作りきりたんぽ鍋

鶏もも肉

調理時間 約40分 1人あたり825 kcal



◆材料(4人分)◆

- ・鶏もも肉……………400g
- ・ごぼう(ささがき)……………1本分
- ・まいたけ……………1パック
- ・せり……………2束
- ・長ねぎ……………2本
- ・糸こんにゃく……………2袋(400g)
- ・油揚げ……………2枚
- ・ご飯(炊き立て)……………3合分
- <A>
・水……………1300ml
- ・味の素 ほんだし®……………大さじ1
- ・味の素 丸鶏がらスープ……………大さじ1
- ・しょうゆ……………150ml
- ・みりん……………200ml
- または
・斎藤商店 比内地鶏スープ200ml+
水1200ml

◆作り方◆

- ① 鶏肉は一口大に切ります。まいたけは小房に分けます。糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯にくぐらせます。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、5mm幅の短冊に切ります。
- ② せりは6~7cm長さに切り、長ねぎは斜め切りにします。
- ③ 鍋に<A>を入れてひと煮立ちさせ、①、ごぼうを加えてふたをし強火で煮立てます。
- ④ きりたんぽ、長ねぎを加え、最後にせりを加えて煮ながらいただきます。

<きりたんぽ>

- ① 炊き立てのご飯をすり鉢(またはボール)に入れ、すりこ木で三分ぐらいにつぶします。
- ② 割箸を割らずに芯にして、①を約1cmの厚さに均等にのぼし固めます。(手に塩水(1%)をつけてのぼすと、つやよく仕上がります)かたくしぼったふきんの上を転がしながら形を整え、これを6~8本作ります。
- ③ フライパンに油を熱し、②を表面にこんがり焼き目がつくまで焼きます。熱いうちに割箸を抜き、食べやすい大きさに、斜めに切ります。

ポイント 手軽な「だまこもち」にしてもおいしくいただけます。つぶしたご飯を、直径2cm程の団子にして、1%の塩水に10分程つけてからざるに取ります。3合分のお米で、約32個できます。



斎藤商店
比内地鶏
スープ



味の素
ほんだし®



味の素
丸鶏がら
スープ



ぶりと野菜の照り煮

ぶり

調理時間 約20分 1人あたり381 kcal



◆材料(2人分)◆

- ・ぶり……………2切れ
- ・にんじん……………1/2本
- ・さやいんげん……………3本
- ・れんこん……………5cm
- ・しめじ……………1/2パック
- ・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
- <合わせ調味料>
・ミツカン カンタン酢™……………大さじ5
- ・ミツカン 追いがつお®……………大さじ2
- つゆ2倍……………大さじ2
- ・料理酒……………大さじ1・1/2
- ・しょうが(すりおろし)……………大さじ1

◆作り方◆

- ① ぶりは一口大のそぎ切りにします。塩をふって10分程おき、ペーパータオルでしっかりと水気をふきます。
- ② にんじんは小さめの乱切りにし、電子レンジで2分程加熱します。いんげんは4cm程の長さに切り、電子レンジで1分程加熱します。れんこんは皮をむいて厚さ4mm程の輪切りにし、しめじは石づきを切って小房に分けます。
- ③ <合わせ調味料>は合わせておきます。
- ④ フライパンにオリーブオイル(大さじ1/2)を熱し、①を両面こんがり焼き、③を1/3量加えて煮からめて取り出します。
- ⑤ フライパンを軽くふいて、オリーブオイル(大さじ1/2)を足し、にんじん、れんこん、しめじを炒め、焼き色がついたら、③の残り半量を加えて煮からめます。
- ⑥ ⑤に④といんげんを入れ、残りの③を加えて、全体を煮からめます。

ポイント 合わせ調味料は3回に分けて加えることで、具材に煮からめやすく、味がしっかりなじみます。



ミツカン
カンタン酢™



ミツカン
追いがつお®
つゆ2倍



7プレミアム
エクストラ
バージン
オリーブオイル

