

きのこたっぷり! 黄金チースタッカルビ

きのこ

調理時間 約30分 1人あたり429kcal



◆材料(4人分)◆

- ・しめじ……………1パック
- ・エリンギ……………1パック
- ・生しいたけ……………4枚
- ・まいたけ……………1パック
- ・玉ねぎ……………1個
- ・にんじん……………1/2本
- ・鶏もも肉……………350g
- ・エバラ 黄金の味 (肉の下味用)……………大さじ2
- ・エバラ 黄金の味 (味付け用)……………大さじ4
- ・ピザ用チーズ……………適量
- ・7プレミアム 純正ごま油……………適量

◆作り方◆

- ① しめじは石づきを切って小房に分けます。エリンギ、生しいたけ(軸を切る)は薄切りにし、まいたけはほぐします。玉ねぎは1cm幅の半月切り、にんじんは短冊切りにします。
- ② 鶏肉は一口大に切り、黄金の味(大さじ2)に5~10分漬け込みます。
- ③ ホットプレートにごま油を熱し、①、②を炒めます。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、黄金の味(大さじ4)を加えて炒め合わせます。
- ⑤ 具材をホットプレートの両端に寄せて、真ん中にチーズを入れ、チーズが溶けるまで加熱します。

point ・チーズは焦げやすいので、火加減を調整してください。
・お好みでコチュジャンを入れてもおいしくいただけます。



エバラ 黄金の味



7プレミアム 純正ごま油



豚こま肉で! カレーチャップ

豚こま肉

調理時間 約15分 1人あたり390kcal



◆材料(2人分)◆

- ・豚こま肉……………200g
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・バター……………10g
- <A>
- ・7プレミアム 完熟トマトのトマトケチャップ
- または カゴメ トマトケチャップ……………大さじ3
- ・ハウス 味付カレーパウダー
- パーモントカレー味……………大さじ1
- ・酒……………大さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1

◆作り方◆

- ① 玉ねぎは薄切りにします。
- ② <A>は混ぜ合わせておきます。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒めます。色が変わったら①を加え、しんなりするまで炒めます。
- ④ ②を加え、とろみがつくまで煮からめます。最後にバターを入れ混ぜ合わせます。

point 事前に調味料を混ぜ合わせておくことで、煮からめやすくなります。



7プレミアム 完熟トマトの トマトケチャップ



カゴメ トマト ケチャップ



ハウス 味付カレーパウダー パーモントカレー味



揚げない簡単えびマヨ

えび

調理時間 約20分 1人あたり475kcal



◆材料(2人分)◆

- ・えび(無頭/殻付き)……………16~18匹(250g)
- ・塩、コショウ……………適量
- ・酒……………大さじ1
- ・片栗粉……………大さじ2~3
- ・7プレミアム エクストラバージン
- オリーブオイル……………適量
- ・水菜など好みの野菜……………適量
- <A>
- ・7プレミアム マヨネーズ
- または キューピー マヨネーズ……………大さじ3
- ・ケチャップ……………大さじ1
- ・牛乳……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ1/2

◆作り方◆

- ① えびは殻をむき、背に切り目を入れ、背ワタを取ります。ボウルにえび、塩少々と片栗粉(分量外)を入れてよくもみ、流水で水が透明になるまで洗い、キッチンペーパーで水分を取ります。
- ② ビニール袋に①、塩、コショウ、酒を入れてもみ込み、片栗粉を入れてまぶします。
- ③ <A>は混ぜ合わせておきます。
- ④ フライパンに多めのオリーブオイルを熱し、②を入れ両面焼きます。
- ⑤ ③を加えて全体からめ、好みの野菜を敷いた皿に盛り付けます。

point えびは汚れをしっかりと取り除き、背に切り目を入れて火の通りをよくすることで、うまみが引き立ちます。



7プレミアム マヨネーズ



キューピー 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

