

かぼちゃと鶏肉のだし炊きご飯

かぼちゃ
調理時間 約10分 1人あたり449kcal



冬至

◆材料(4人分)◆

- ・かぼちゃ……………1/8個(150g)
- ・鶏もも肉……………1枚(250g)
- ・米……………2合
- ・水……………適量
- ・いり黒ごま……………お好みで
- <A>
・味の素 ほんだし®
……………小さじ山盛り2(8g)
- ・7プレミアム
特選丸大豆しょうゆ…大さじ2
- ・みりん……………大さじ1

◆作り方◆

- ① かぼちゃ、鶏肉は2cm角に切ります。
- ② 米は洗って30分以上浸水し(時間外)、ざるに上げて水気を切ります。
- ③ 炊飯器に②、<A>を入れ、2合の目盛になるまで水を加え、①をのせて炊きます(時間外)。
- ④ 炊き上がったら15分蒸らし(時間外)、軽く混ぜて器に盛り、お好みでごまをふります。

ポイント ・かぼちゃがかたくて切りにくい場合は、電子レンジで加熱しましょう。
・米3合の場合は上記分量の1.5倍、米4合の場合は2倍で調理して下さい。



味の素
ほんだし®



7プレミアム
特選丸大豆
しょうゆ

ヨークベニマル

鶏もも肉で! ローストチキン風

鶏もも肉
調理時間 約20分 1人あたり253kcal



ハッピー
クリスマス

◆材料(4人分)◆

- ・鶏もも肉……………大2枚(600g)
- ・ハウス 香りソルト
イタリアンハーブミックス…小さじ2
- ・バター……………大さじ2(24g)
- ・ブラックペッパー…お好みで
- ・ポッカサッポロ
ポッカレモン100…お好みで

◆作り方◆

- ① 鶏肉を広げ、厚い部分は包丁を入れて開いて厚みを均一にし、両面に香りソルトをふり、全体になじませます。
- ② フライパンにバターを入れて弱火にかけ、バターが溶けたら、①の皮を下にして入れます。
- ③ ②の鶏肉の上にアルミホイルをのせ、その上に水を入れた鍋をおき、弱火で15分程焼きます。(鍋の重みで皮の水分が程よく抜けます)
- ④ 15分程経ったら鍋とアルミホイルは外します。鶏肉を裏返して、そのまま2分程焼きます。
- ⑤ 鶏肉を取り出してカットし、お好みでブラックペッパー、レモン汁をかけます。

ポイント ・鶏肉に重しをして焼くことで、皮目がパリパリで身がジューシーに仕上がります。
・バターで焼くことで、鶏肉の臭みがなく風味よく仕上がります。



ハウス
香りソルト
イタリアン
ハーブミックス



ポッカサッポロ
ポッカレモン
100

ヨークベニマル

スモークサーモンのオープンサンド

スモークサーモン
調理時間 約10分 1人あたり750kcal



ハッピー
クリスマス

◆材料(2人分)◆

- ・スモークサーモン…8枚(120g)
- ・玉ねぎ……………1/4個(40g)
- ・アボカド……………1個(140g)
- ・カンパーニュ……………4枚
- ・ディル……………適量
- ・キューピー オリーブオイル&
オニオンドレッシング…大さじ1・1/2
- ・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2

◆作り方◆

- ① 玉ねぎはスライスし水にさらして、水気を切ります。
- ② アボカドは種のまわりに縦1周切り込みを入れて両手でひねって2つに分け、種を除き、スプーンで身をかきだしボウルに入れます。ドレッシングを加え、スプーンで粗くつぶし混ぜます。
- ③ カンパーニュは厚さ1cmに切り、オーブントースターでこんがり焼きます。
- ④ ③にマヨネーズを塗って①を敷き、②とスモークサーモンをのせディルを飾ります。

ポイント オーブントースターの加熱時間は、様子を見ながら調節するようにしましょう。



キューピー
オリーブオイル&
オニオン
ドレッシング



7プレミアム
マヨネーズ



キューピー
マヨネーズ

ヨークベニマル