

チーズたっぷり! 白菜の重ね煮

白菜

調理時間 約20分 1人あたり295kcal



◆材料(4人分)◆

- ・白菜……………1/4株 <A>
- ・豚バラ薄切り肉……………200g
- ・カマンベールチーズ…… 100g
- ・エバラ プチッと鍋 キムチ鍋
または7プレミアム
マイルドキムチ鍋つゆ… 2個
- ・無調整豆乳……………200ml
- ・水……………100ml

◆作り方◆

- ①白菜は1枚ずつはがし、豚肉と交互に重ね、4～5cm幅に切ります。
- ②耐熱容器に①を立てて並べ入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で7分程、全体に火が通るまで加熱します。
- ③<A>を混ぜ合わせて②にまわしかけ、再びラップをかけて電子レンジで3分程、白菜がとろとろになるまで加熱します。
- ④③の中央にカマンベールチーズをのせ、ラップをかけずに電子レンジで1分程、チーズが溶けるまで加熱します。

point カマンベールチーズの代わりに、とろけるチーズを使ってもおいしくいただけます。



エバラ
プチッと鍋
キムチ鍋



7プレミアム
マイルド
キムチ鍋つゆ

ヨークベニマル

豚肉のつゆしゃぶ

豚肉(しゃぶしゃぶ用)

調理時間 約15分 1人あたり455kcal



◆材料(4人分)◆

- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用)…400g
- ・長ねぎ……………2本
- ・水菜……………1/2袋
- ・えのき茸……………1パック
- ・にんじん……………1/2本
- ・そば(ゆで)……………2玉
- ・7プレミアム 味付けぼんず
またはミツカン 味ぼん®…お好みで
- ・ゆずこしょう……………お好みで
- <A>
- ・ミツカン 追いがつお®つゆ2倍
……………300ml
- ・水……………600ml

◆作り方◆

- ①長ねぎは斜め薄切りにし、水菜は3cm長さに切ります。えのき茸は石づきを取り、ほぐします。にんじんはピーラーで薄く切ります。
- ②鍋に<A>を入れ火にかけます。
- ③具材を②でしゃぶしゃぶしていただきます。お好みでぼん酢、ゆずこしょうをつけてもおいしくいただけます。

point つゆが煮つまり濃くなってきたら、適宜お湯で薄めて調整してください。



ミツカン
追いがつお®つゆ
2倍



7プレミアム
味付け
ぼんず



ミツカン
味ぼん®

ヨークベニマル

ぶりのイタリアンガーリックソテー

ぶり

調理時間 約20分 1人あたり386kcal



◆材料(2人分)◆

- ・ぶり……………2切れ
- ・ミニトマト……………8個
- ・ハウス おろし生にんにく…小さじ1/2
- ・黒コショウ(あれば粗びき)…適量
- ・ハウス 香りソルト
イタリアン
ハーブミックス…小さじ1/2
- ・小麦粉……………適量
- ・7プレミアム エクストラバージン
オリーブオイル……………小さじ2
- ・白ワイン……………大さじ3
- ・バター……………12g
- ・塩……………お好みで

◆作り方◆

- ①ぶりは水気をキッチンペーパーでふき取り、にんにくを手で全体にもみ込みます。黒コショウ、香りソルトを両面にまぶして10～15分おきます。ミニトマトは半分に切ります。
- ①のぶりは焼く直前に小麦粉を薄くまぶします。フライパンにオリーブオイルを熱し、ぶりを並べて焼きます。
- ③片面がカリッと香ばしく焼けたらひっくり返し、ミニトマトを加えてもう片面を焼きます。両面焼けてきたら白ワインを加えて沸騰させます。
- ④バターを加え、ぶりの表面に汁をかけながら煮つめます。お好みで塩を加え、汁がとろっとしてきたら完成です。

point 火の通りが心配な場合は、焼いてる途中でふたをしましょう。



ハウス
香りソルト
イタリアン
ハーブミックス



ハウス
おろし
生にんにく



7プレミアム
エクストラ
バージン
オリーブオイル

ヨークベニマル