

簡単ピザポテト

ホットプレートで!

じゃがいも、玉ねぎ、にんじん

調理時間 約20分 1人あたり396kcal



◆材料(4人分)◆

- ・じゃがいも…中4個(400g)
- ・玉ねぎ……中1個(200g)
- ・にんじん…中1/2本(50g)
- ・ピーマン……3個(100g)
- ・ベーコン…2パック(120g)
- ・カゴメ 基本のトマトソース…1缶
- ・ピザ用チーズ……………150g
- ・7プレミアム エクストラバージン オリーブオイル ……適量
- ・塩……………適量
- ・コショウ……………少々

◆作り方◆

- ①じゃがいもは皮をむいて5mm程の薄切りにし、玉ねぎ、にんじん、ピーマンは食べやすい大きさに切ります。ベーコンは1cm幅に切ります。
- ②ホットプレートにオリーブオイルを熱し、じゃがいもを並べ、残りの具材を加えて、軽く塩、コショウしながら炒めます。
- ③具材に火が通ったらトマトソースを加え、水分がなくなってきたらチーズをのせてふたをし、溶けるまで加熱します。

ポイント お好みでタバスコをかけてもおいしくいただけます。



カゴメ 基本の トマトソース



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

ジンジャーポークソテー

豚肩ロース肉

調理時間 約15分 1人あたり540kcal



◆材料(2人分)◆

- ・豚肩ロース肉 ……2枚(約300g)
- ・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
- <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…大さじ1/2
- ・料理酒……………大さじ1/2
- ・玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個分
- ・しょうが(すりおろし)……1片分(約5g)
- ・にんにく(すりおろし)……1片分(約5g)

- ・キッコーマン いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ…大さじ2
- ・マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん……………大さじ2

◆作り方◆

- ①豚肉と<A>をポリ袋に入れてよくもみこみ、10分程おきます。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を焼きます。
- ③フライパンに出た余分な脂をさっとふき、①のポリ袋に残った玉ねぎとを加えて、適度なとろみがつく程度に加熱します。
- ④豚肉は食べやすい大きさに切って皿に盛り、③をかけます。

ポイント 豚肉の表面に焼き色がついたら、焦がさないように弱火でじっくり中まで火を通します。



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



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

簡単アクアパッツァ

たら

調理時間 約15分 1人あたり189kcal



◆材料(2人分)◆

- ・甘塩たら……………2切れ
- ・ミニトマト……………4個
- ・じゃがいも……………1/2個(80g)
- ・玉ねぎ……………1/6個(40g)
- ・にんにく(薄切り)……………1片分
- ・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
- ・粗びき黒コショウ……………少々
- ・イタリアンパセリ(刻む)……少々
- <A>
- ・味の素KKコンソメ 顆粒タイプ……………小さじ1/2
- ・白ワイン……………大さじ2
- ・塩……………少々

◆作り方◆

- ①たらはひと切れを半分になり、ミニトマトは縦半分に切ります。じゃがいもは薄い半月切りにし、玉ねぎは薄切りにします。
- ②ボウルに<A>を入れ、混ぜておきます。
- ③耐熱皿にじゃがいも、玉ねぎ、にんにくを並べ、たら、ミニトマトをのせ、②、オリーブオイルをかけます。
- ④ラップをかけて電子レンジ(600W)で6~7分加熱します。
- ⑤器に盛り、黒コショウをふり、イタリアンパセリを散らします。

ポイント 電子レンジ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。



味の素 KKコンソメ <顆粒タイプ>



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