

白菜の春巻き

白菜

調理時間 約15分 1人あたり155kcal



◆材料(10本分)◆

- ・白菜……………150g
- ・豚薄切り肉…200g
- ・モランボン 五目春巻の具…1パック(10本分)
- ・7プレミアム 春巻の皮……………1袋(10枚)

◆作り方◆

- ①白菜、豚肉を3cm程の長さの細切りにし、五目春巻の具を加えてよく混ぜ合わせます。
- ②①を10等分し、炒めずそのまま春巻の皮で巻きます。
- ③フライパンの底から深さ1~2cmの油を入れ、低温(150~160℃)で表裏を返しながらかじりと揚げ焼きします。(5~7分)
※低温の目安は木の箸を入れたときに細かい泡が静かに上がってくる状態。

- point**
- ・具を巻くときは、空気を残さないように巻いていくと揚げたときに皮が破れにくくなります。
 - ・皮で巻いたら、なるべく時間を置かず揚げると油はねが少なくなります。
 - ・調理時に油がはねることがありますので、十分にご注意ください。



モランボン
五目春巻の具



7プレミアム
春巻の皮



豚肉の炊き込みご飯

豚切落とし肉

調理時間 約60分 1人あたり405kcal



◆材料(4人分)◆

- ・豚切落とし肉……150g
 - ・玉ねぎ……………1/2個
 - ・万能ねぎ(小口切り)…適量
 - ・米……………2合
 - ・水……………適量
- <A>
- ・7プレミアム 国産米100% 純米料理清酒……………大さじ1/2
 - ・しょうが(すりおろし)……………30g
-
- ・キッコーマン いつでも新鮮 しばりたて生しょうゆ…大さじ2・1/2
 - ・マンジョウ 米麹こだわり仕込み本みりん……………大さじ2・1/2

◆作り方◆

- ①豚肉は細かく切り、玉ねぎは薄切りにします。
- ②ボウルに豚肉、<A>を入れてよくもみこみます。
- ③炊飯器に、米、、水を2合の目盛まで入れて混ぜます。玉ねぎ、②を加えます。豚肉は全面に広げ、通常炊飯します。
- ④炊き上がったら全体を混ぜ、ねぎを加えて混ぜます。

- point** 豚肉は酒としょうがでもみこむことで、やわらかくなり臭みも抑えられます。



キッコーマン
いつでも新鮮
しばりたて
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
国産米100%
純米料理清酒



わかめと豚肉炒め

わかめ

調理時間 約15分 1人あたり185kcal



◆材料(2人分)◆

- ・生わかめ…120g
- ・ねぎ……………1本
- ・しょうが…1かけ
- ・豚肉……………100g
- ・7プレミアム 純正ごま油……………小さじ2
- ・キッコーマン いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ……………小さじ2
- ・白ごま……………適量
- ・ラー油……………お好みで

◆作り方◆

- ①生わかめはよく洗い、食べやすい大きさに切り、さっと茹でます。
- ②ねぎは斜め薄切りにし、しょうがは千切りにします。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚肉としょうがを炒めます。しょうゆを加え、焦がさないように煮からめます。
- ④豚肉に火が通ったら、わかめとねぎを加えて炒め、白ごまをふり皿に盛ります。お好みでラー油をかけてもおいしくいただけます。

- point** わかめとねぎは食感を残すためにさっと炒めましょう。



キッコーマン
いつでも新鮮
味わいリッチ
減塩しょうゆ



7プレミアム
純正ごま油

