

カット野菜で! とんぺい焼き

カット野菜

調理時間 約10分 1人あたり396kcal



◆材料(2人分)◆

- ・カット野菜(千切りキャベツ) ……1/2袋(90g)
- ・豚薄切り肉 ……80g
- ・ごま油 …… 小さじ2
- ・卵 …… 2個
- ・塩 …… 少々
- ・サラダ油 …… 小さじ1
- ・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1
- ・7プレミアム 中濃ソース…大さじ1
- ・7プレミアム かつおパック…適量
- ・青のり…適量

◆作り方◆

- ① フライパンにごま油を熱し、豚肉を両面焼きます。
- ② カット野菜を加えて全体をさっと混ぜ、一旦取り出します。
- ③ フライパンをさっと洗って油をひき、よく溶いた卵に塩を加えて混ぜて流し入れ薄焼きにします(片面だけ焼く)。
- ④ ②を横長にのせます。フライパンの端に寄せて包み、皿に返します。
- ⑤ マヨネーズ、ソース、かつお節、青のりをかけます。

ポイント お好みのカット野菜や、半端なカット野菜を使ってもおいしくいただけます。



牛肉のちらし寿司

牛切落とし肉

調理時間 約20分 1人あたり724kcal



◆材料(2人分)◆

- ・牛切落とし肉 …… 100g
- ・きゅうり …… 1/2本
- ・卵 …… 2個
- ・ご飯 …… 500g(米1.5合分)
- ・7プレミアム 五目ちらしの素
または ミツカン 五目ちらし ……小袋1袋
- <調味料>
- ・ミツカン 追いがつお®つゆ2倍 ……大さじ1・1/2
- ・本みりん ……大さじ1・1/2

◆作り方◆

- ① きゅうりは輪切りにして塩(分量外)をふり、しばらくおいて水気をしぼります。
- ② フライパンに油(分量外)を熱し、溶いた卵を入れ、炒り卵を作ります。炒り卵を取り出し、同じフライパンで牛肉を炒め、火が通ったら<調味料>を加えからめます。
- ③ 温かいご飯に五目ちらしをふりかけ、切り込むようにまんべんなく混ぜ合わせます。
- ④ 器に③を盛り、炒り卵、きゅうり、牛肉をのせます。

ポイント 五目ちらしは炊き立てのご飯に混ぜ合わせると味がよくなじみます。



あさりと春キャベツのリゾット

あさり

調理時間 約15分 1人あたり191kcal



◆材料(2人分)◆

- ・あさり(砂抜き済み)…150g
- ・春キャベツ ……50g(1枚)
- ・ミニトマト …… 2個
- ・にんにく(すりおろし) ……小さじ1/4
- ・冷やご飯…150g(1膳分)
- ・白ワイン ……大さじ1
- ・味の素 うま味調味料 味の素®…3ふり
- ・7プレミアム コンソメ顆粒
または 味の素 KKコンソメ 顆粒タイプ ……小さじ1
- ・バター ……10g
- ・塩、コショウ、粉チーズ、
ブラックペッパー ……各少々

◆作り方◆

- ① キャベツは3cm角に切り、ミニトマトは4分の1に切ります。冷やご飯はパラパラになるように水で洗い、ざるに上げて水気を切ります。
- ② 耐熱容器にあさり、白ワイン、味の素®を入れ、ふわっとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分程、殻が開くまで加熱します。
- ③ あさはり殻から外し、汁と分けます。耐熱容器に①のご飯を入れ、蒸し汁に水を足して150mlにしたものを加えます。さらに、にんにく、コンソメ顆粒、キャベツを加えて混ぜ合わせ、電子レンジで3分加熱します。
- ④ 軽く混ぜ合わせ、バター、ミニトマトを加え、電子レンジで1~2分加熱します。
- ⑤ あさをりに加え、塩、コショウ、粉チーズ、ブラックペッパーで味を整えます。

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。

