

トマトの肉巻きステーキ

トマト

調理時間 約10分 1人あたり264kcal



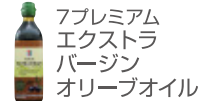
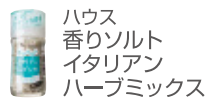
◆材料(2人分)◆

- ・トマト……………2個
- ・豚バラ肉…8枚(12cm程度の長さ)
- ・ハウス 香りソルト
- ・イタリアンハーブミックス…適量
- ・パセリ(ドライ)……………適量
- ・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
- ・ハウス みじん切り 生にんにく……………お好みで

◆作り方◆

- ① トマトはへたを取り、1.5cm幅の輪切りにします。
- ② ①に豚肉を巻き、香りソルトをふります。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で②を両面こんがり焼きます。
- ④ ③の両面がこんがり焼けたら弱火にし、トマトがしんなりするまで焼きます。
- ⑤ 器に並べ、パセリを散らします。

POINT お好みでオリーブオイルにチューブのにんにくを入れてから熱すると風味がよくなります。



ヨークベニマル

豚肉とじゃがいもの甘酢炒め

豚ロース肉

調理時間 約15分 1人あたり440kcal



◆材料(2人分)◆

- ・豚ロース肉(とんかつ用)…200g
- ・じゃがいも……………中1個
- ・万能ねぎ(小口切り)……………適量
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・片栗粉……………適量
- ・ミツカン カンタン酢™
- ・または カンタン黒酢…大さじ5
- ・しょうゆ……………小さじ1

◆作り方◆

- ① 豚肉は幅1cm程度に切り、片栗粉を薄く全体にまぶします。じゃがいもは皮をきれいに洗って芽を取り、皮ごと12等分のくし形切りにします。
- ② フライパンに油を中火で熱し、豚肉とじゃがいもを並べ、片面に焼き色がついたら裏返し、両面を香ばしく焼きます。ふたをして弱火でさらに3分程加熱します。
- ③ 豚肉に火が通り、じゃがいもにつまようじをさしてスッと通る程度にやわらかくなったら、余分な油と水分をペーパータオルでふき取り、カンタン酢™としょうゆを加えて火を強めます。水気をとばすように炒めからめ、とろみがついたら器に盛り、ねぎを散らします。

POINT 煮つめる際、最後の方は焦げやすくなるため、きつね色に色づいてきたら弱火で仕上げましょう。



ヨークベニマル

蒸しほたてのいなり寿司

蒸しほたて

調理時間 約30分 1個あたり175kcal



◆材料(10個分)◆

- <トッピング>
- ・蒸しほたて…10個
- ・炒り卵…卵1個分
- ・とびこ…30g
- ・さやえんどう…10枚
- ・ご飯……………1.5合分(500g)
- ・ミツカン 五目ちらし
- ・または 7プレミアム 五目ちらしの素…小袋1袋
- ・7プレミアム 味付けいなり……………10枚

◆作り方◆

- ① 温かいご飯に五目ちらしを振りかけ、切り込むようにまんべんなく混ぜ合わせます。
- ② 味付けいなりを広げて①をつめ、ふちの部分を少し内側に折り返します。
- ③ さやえんどうは茹でて斜め半分に切ります。
- ④ ②の上に<トッピング>を彩りよくのせます。

POINT 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ります。



ヨークベニマル