

きのこきゃべつと新玉ねぎのちゃんぽん鍋

きのこ

調理時間 約20分 1人あたり300kcal



◆材料(4人分)◆

- ・しめじ・2パック(約200g)
- ・キャベツ・1/2個(約600g)
- ・もやし・1袋(約200g)
- ・玉ねぎ・1/2個(約100g)
- ・にんじん・1/2本(約100g)
- ・ニラ・1束(約100g)
- ・かまぼこ・100g
- ・豚薄切り肉・150g
- ・シーフードミックス・150g
- ・モランボン 菜の匠 白菜鍋用スープ 鶏がら白湯しお味・1パック

◆作り方◆

- ①材料は食べやすい大きさに切り、シーフードミックスは解凍します。
- ②鍋用スープをよく振ってから鍋に入れて軽く煮立たせます。
- ③キャベツを加えて、しんなりしてきたら、残りの材料を加え火が通るまで煮込みます。

point ・キャベツの芯の部分はそぎ切りにすると、火が通りやすくなりしんなりとおいしく仕上がります。
・メにラーメンを加えてもおいしくいただけます。



モランボン
菜の匠 白菜鍋用スープ
鶏がら白湯しお味

ヨークベニマル

ホットプレートで! ガーリックライス

牛バラ肉

調理時間 約15分 1人あたり817kcal



◆材料(2人分)◆

- ・牛肉(切り落とし)・200g
- ・ご飯・400g
- ・卵黄・1個分(18g)
- ・万能ねぎ(小口切り)・適量
- ・キュービー Italiante ガーリックソース・60g

◆作り方◆

- ①牛肉は食べやすい長さに切ります。ホットプレートにガーリックソース(大さじ1)を入れて火にかけ、牛肉を入れて炒めます。牛肉の色が変わったら、ホットプレートの端に寄せます。
- ②①にご飯を入れ、ご飯の上に卵黄をのせます。ねぎを散らし、残りのガーリックソースをかけます。

point ガーリックソースの量は、お好みで調節してください。



キュービー
Italiante
ガーリックソース

ヨークベニマル

かつおたたきの香味サラダ

かつおたたき

調理時間 約10分 1人あたり254kcal



◆材料(2人分)◆

- ・かつおたたき・200g
- ・水菜・1/2束
- ・新玉ねぎ・1/4個
- ・大葉・2枚
- ・長ねぎ・適量
- ・白ごま・大さじ1/2
- ・7プレミアム 純正ごま油・大さじ1・1/2
- <A>
- ・しょうゆ・小さじ2
- ・酢・小さじ2
- ・砂糖・小さじ1/2
- ・味の素 丸鶏がらスープ・小さじ1/2
- ・にんにく(すりおろし)・少々

◆作り方◆

- ①水菜は5cm長さに切り、玉ねぎは薄く切って水にさらし水気を切ります。大葉は千切りにし、ねぎは斜め薄切りにします。
- ②器に①、かつおたたきを盛り付けます。
- ③<A>を混ぜ合わせ、②にかけ、白ごまを散らします。
- ④ホーロー鍋にごま油を熱し、香りが立ってきたら熱々のまま③にかけます。

point 油を熱する鍋は、ホーロー、鉄、ミニフライパンなど熱に強い鍋をお使いください。



味の素
丸鶏がら
スープ



7プレミアム
純正ごま油

ヨークベニマル