

# オニオンボム

玉ねぎ

調理時間 約15分 1人あたり279kcal



## ◆材料(2人分)◆

- ・新玉ねぎ……………2個
- ・コンビーフ 1缶  
または シーチキン 小1缶
- ・豚ひき肉……………100g
- ・7プレミアム 味付けぼんず  
または ミツカン 味ぼん®  
……………大さじ2
- ・黒コショウ……………少々
- ・万能ねぎ(小口切り)……………少々

## ◆作り方◆

- ① 玉ねぎは皮をむき、上下を少し切って平らにします。上から十字に切り込みを入れて、下まで切らないようにして開きます。
- ② コンビーフ(またはシーチキンの油を切ったもの)をほぐしてひき肉を加え、よく混ぜて①につめます。
- ③ ②にラップをかけて電子レンジ(600W)で1個につき5～7分加熱します。
- ④ ラップを外し、黒コショウ、ねぎを散らしてぼん酢をかけます。

**point** 電子レンジの加熱時間は、玉ねぎの大きさに合わせて調整してください。



7プレミアム  
味付けぼんず



ミツカン  
味ぼん®

ヨークベニマル

# クミン香るスパイス焼肉

牛肩ロースステーキ

調理時間 約10分 1人あたり765kcal



## ◆材料(2人分)◆

- ・牛肩ロースステーキ……………300g
- ・パプリカ…赤1/2個、黄1/2個
- ・ピーマン……………2個
- ・玉ねぎ……………1個
- ・<スパイス>  
・ギャバン クミンパウダー…小さじ2
- ・ギャバン ブラックペパー…小さじ1/2
- ・ギャバン あらびきガーリック…小さじ1/2
- ・塩……………少々
- ・<サルサソース>(分量外)  
・トマト……………1/2個
- ・玉ねぎ……………1/8個
- ・ピーマン……………1/2個
- ・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
- ・レモン汁……………大さじ1
- ・はちみつ……………小さじ1
- ・にんにく(すりおろし)……………少々
- ・クミン(ホール)、タバスコ…適量

## ◆作り方◆

- ① お肉、パプリカ、ピーマン、玉ねぎは食べやすい大きさに切り、お肉には塩、コショウをし(分量外)、焼きます。
- ② <スパイス>の材料を小皿に混ぜ合わせます。
- ③ <サルサソース>トマトは1cm角に切り、玉ねぎ、ピーマンは5mmのみじん切りにし、残りの材料を混ぜ合わせます。
- ④ スパイスやサルサソースをかけていただきます。

**point** <スパイス>のブレンド量はお好みで調節してください。塩はしょっぱくなるので注意して調整しましょう。



ハウス  
ギャバン  
クミンパウダー



ハウス  
ギャバン  
ブラックペパー



ハウス  
ギャバン  
あらびき  
ガーリック



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

# 鯛の塩昆布あえ

真鯛

調理時間 約5分



## ◆材料(2人分)◆

- ・真鯛(刺身)……………100g
- ・三つ葉……………10g
- ・7プレミアム 北海道産  
昆布のきざみ塩こんぶ  
……………大さじ1
- ・7プレミアム 純正ごま油…大さじ1/2
- ・白いりごま……………小さじ1

## ◆作り方◆

- ① 三つ葉は2cm幅に切り、仕上げ用に少し取り分けておきます。
- ② ボウルに材料をすべて入れ、和えます。
- ③ 器に②を盛り付け、仕上げ用の三つ葉をのせます。

**point** 塩こんぶの分量はお好みで調整してください。



7プレミアム  
北海道産  
昆布のきざみ  
塩こんぶ



7プレミアム  
純正ごま油

ヨークベニマル