

玉ねぎハムチーズフライ

玉ねぎ
調理時間 約20分 1人あたり533kcal



◆材料(2人分)◆

- ・玉ねぎ……………1個
- ・ハム……………2枚
- ・スライスチーズ……………2枚
- ・卵……………1個
- ・薄力粉……………大さじ8
- ・水……………大さじ5
- ・塩、コショウ……………少々
- ・パン粉……………適量
- ・7プレミアム 和風おろしのたれ
- または エバラ おろしのたれ…適量

◆作り方◆

- ① 玉ねぎは厚さ5～7mmの輪切りにします。
- ② ハムとチーズを玉ねぎからはみ出さないくらいの大きさに切り、2枚の玉ねぎではさみ、軽く塩コショウします。
- ③ ボウルに卵を割り入れて溶き、薄力粉と水を加えてよく混ぜます。
- ④ ③、パン粉の順に衣をつけ、170℃に熱した油でキツネ色になるまで揚げます。器に盛り付け、おろしのたれをかけていただきます。

point 薄力粉のかわりに強力粉を使うと衣がはがれにくく、カリッとした食感に仕上がります。



7プレミアム
和風おろしの
たれ



エバラ
おろしの
たれ



豚肉とたまごの甘酢炒め

豚小間肉
調理時間 約15分 1人あたり391kcal



◆材料(2人分)◆

- ・豚肉(小間切れ)… 160g
- ・トマト……………1/2個
- ・卵……………2個
- ・万能ねぎ(小口切り)……………適量
- ・7プレミアム 純正ごま油…大さじ1
- ・ミツカン カンタン酢™……100ml

◆作り方◆

- ① トマトは一口大の乱切りにします。卵は割りほぐします。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を焼きます。軽く焼き色がつい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™を加えて火を強め、沸騰したら中火で3分程加熱します。
- ③ 液にとろみが出て、泡が大きくなってきたらトマトを加えて1分程炒め合わせ、フライパンの端に寄せて、空けた部分に卵を入れます。卵が半分程度固まったらざっくりと全体を2～3回炒め合わせます。
- ④ 器に盛り、万能ねぎを飾ります。

point ・カンタン酢™を加えた後はふたをせずに煮詰めてください。
・卵を入れた後は、混ぜすぎないことがポイントです。



ミツカン
カンタン酢™



7プレミアム
純正ごま油



エビニラ香味焼きそば

えび
調理時間 約15分 1人あたり608kcal



◆材料(2人分)◆

- ・むきえび(小・冷凍)…100g
- ・ニラ……………1束
- ・パプリカ(赤)……………1/2個
- ・焼きそば用蒸しめん……………2袋
- ・ツナ油漬缶……………1缶
- ・味の素 Cook Do®
香味ペースト®……………18cm(13g)
- ・7プレミアム 純正ごま油…大さじ1

◆作り方◆

- ① ニラは4cm長さに切り、パプリカは1cm幅の細切りにします。
- ② フライパンにごま油を熱し、凍ったままのえび、パプリカを入れて炒めます。具材に火が通ったら、ニラを加えて炒めます。
- ③ ニラがしんなりしたら、香味ペースト®, めん、ツナを汁ごと加えて炒め合わせます。

point 香味ペースト®の量は、お好みで調整してください。



味の素
Cook Do®
香味ペースト®



7プレミアム
純正ごま油

