

# 大葉のんにくしょうゆ漬け

## 大葉

調理時間 約5分



### ◆材料(4人分)◆

- ・大葉……………20枚
- ・んにく(スライス)……………2片分
- ・7プレミアム 特級生醤油、キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ、いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ ……いずれか150ml

### ◆作り方◆

- ① 密閉できる容器に大葉、んにく、しょうゆを入れ、冷蔵庫で1日おきます(時間外)。

**point** ご飯や冷やっこに大葉のをせたり、刻んだ大葉としょうゆを使って、チャーハンやパスタを作ったり、いろんな料理に活用できます。



7プレミアム 特級生醤油



キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて 生しょうゆ



キッコーマン いつでも新鮮 味わいリッチ 減塩しょうゆ



## 冷凍ストック

# 豚肉の黄金生姜焼き

## 豚ロース肉

調理時間 約5分 1人あたり323kcal



### ◆材料(2人分)◆

- ・豚ロース肉(生姜焼き用) ……8枚(200~250g)
  - ・エバラ 黄金の味 ……大さじ3
  - ・7プレミアム エクストラバージン オリーブオイル ……適量
  - ・しょうが(千切り) ……1/2かけ分
  - ・しょうがのしぼり汁 ……小さじ2
- <付け合わせ>  
 ・キャベツ(千切り)、トマト(くし形切り)、パセリ …… お好みで

### ◆作り方◆

- ① <味付け冷凍肉の作り方>  
ジッパー付きのポリエチレン袋に豚ロース肉、黄金の味を入れてよくもみ、均一になるよう平らにならし、空気を抜いて口を閉じ、冷凍します。
- ② <調理方法>  
①は、凍ったままほぐします。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を凍ったまま入れ、弱めの中火で焼きます。
- ④ 仕上げにしょうがとしょうがのしぼり汁を加え、からめ焼きします。お好みで <付け合わせ> を添えていただきます。

**point** 味付け冷凍肉は家庭の冷凍庫(-18℃以下)で2~3週間を目安に使用してください。



エバラ 黄金の味 中辛



エバラ 黄金の味 甘口



7プレミアム エクストラバージン オリーブオイル



# 蒸しほたての炊き込みごはん

## 蒸しほたて

調理時間 約30分 1人あたり474kcal



### ◆材料(4人分)◆

- ・蒸しほたて ……200g
- ・油揚げ ……1/2枚
- ・米 ……3合
- ・ミツカン 追いがつお® つゆ2倍 ……150ml
- ・水 ……適量
- ・万能ねぎ(小口切り) ……大さじ2
- ・七味唐辛子 ……お好みで

### ◆作り方◆

- ① 油揚げは細かく刻みます。
- ② 炊飯器に米、つゆを入れ、水を3合の目盛まで注いで一度かき混ぜます。その上に蒸しほたて、①をのせて炊きます。
- ③ 炊きあがったら、さっくりと底から混ぜ合わせます。
- ④ ③を器に盛り、ねぎと七味唐辛子(お好みで)をふります。

**point** 追いがつお®の代わりに白だしを使ってもおいしくいただけます。



ミツカン 追いがつお® つゆ2倍



7プレミアム 白だし

