

うなぎのネバとろ丼

長芋、オクラ

調理時間 約10分 1人あたり456kcal



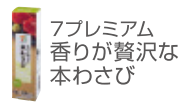
◆材料(2人分)◆

- ・長芋……………100g
- ・オクラ……………5本
- ・うなぎ(かば焼き)…1枚
- ・ご飯……………2杯分
- ・キッコーマン いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ または しぼりたて生しょうゆ…大さじ2/3
- ・7プレミアム 香りが贅沢な本わさび……………適量

◆作り方◆

- ① 長芋は皮をむいてすりおろし、しょうゆを混ぜます。オクラは茹でて薄切りにします。
- ② うなぎは温めて1cm幅に切ります。
- ③ ご飯に①、②をのせ、わさびを添えていただきます。

point お好みで他の薬味を添えてもおいしくいただけます。



牛丼カレー

牛バラ肉

調理時間 約50分 1人あたり908kcal



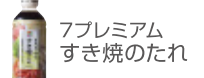
◆材料(5人分)◆

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ＜カレー＞ ・牛バラ肉……………200g ・玉ねぎ……………1個(200g) ・なす……………1本 ・ズッキーニ……………1本 ・ハウス ジャワカレー中辛…1/2箱 ・バター……………大さじ1 ・水……………700ml | <ul style="list-style-type: none"> ＜牛丼＞ ・牛バラ肉……………300g ・玉ねぎ……………1/2個(100g) ・7プレミアム すき焼のたれ……………100ml ・水……………50ml ・ご飯……………1000g ・紅しょうが……………適量 |
|--|--|

◆作り方◆

- ① 玉ねぎは食べやすい大きさに切ります。
- ② なすとズッキーニは輪切りにし、油(分量外)を熱したフライパンで焼きます。
- ③ 鍋にバターを熱して玉ねぎ(1個分)を炒め、牛肉(200g)を加えてさらに炒めます。
- ④ ③に水(700ml)を加えて、牛肉がやわらかくなるまで煮込み、ルウを割り入れて溶かし煮込みます。
- ⑤ 別鍋にすき焼のたれと水(50ml)を入れて火にかけ、玉ねぎ(1/2個分)を加え、しんなりしたら牛肉(300g)を加えて煮込みます。
- ⑥ 器にご飯を盛って④をかけ、なす、ズッキーニ、⑤をのせ、紅しょうがを添えます。

point お好みで温泉卵をのせてもおいしくいただけます。



たこのぽんポキ

たこ

調理時間 約10分 1人あたり94kcal



◆材料(2人分)◆

- ・たこ(茹で)…… 足1本
- ・玉ねぎ……………1/6個
- ・白いりごま……………小さじ1
- ・万能ねぎ(小口切り)…適量
- ・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
- ・7プレミアム 純正ごま油…小さじ1

◆作り方◆

- ① たこ、玉ねぎは薄切りにします。
- ② ボウルに①、ぽん酢、ごま油を入れ、全体をなじませます。
- ③ 器に②を盛り、ごま、ねぎを飾ります。

point 玉ねぎの辛みが気になる場合は、薄切りにした後、水にさらしましょう。

