

グリルドコーン

とうもろこし

調理時間 約20分 1人あたり323kcal



◆材料(2人分)◆

- ・とうもろこし……………2本
- ・7プレミアム
カロリーーフ マヨネーズタイプ
または 味の素
ピュアセレクト®マヨネーズ
……………大さじ2
- ・粉チーズ……………大さじ4
- ・チリパウダー……………少々
- ・ポッカレモン100…お好みで

◆作り方◆

- ① とうもろこしは外側の皮を数枚むき、黒いひげ部分を取ります。皮付きのままラップに包んで、電子レンジ(600W)で5分加熱します。
- ② ①の皮をむいて、ひげを取り、マヨネーズを塗って、魚焼きグリル(またはオーブントースター)で焦げ目がつくまで5~10分焼きます。
- ③ ②を皿に盛り、粉チーズ、チリパウダーをふり、お好みでレモン汁をかけます。

ポイント ・皮付きのままラップに包んで加熱することで、皮の水分で蒸し茹でになり、おいしく仕上がります。
・②で焼く前にマヨネーズを塗ると、乾燥しすぎずコクもプラスされます。



7プレミアム
カロリーーフ
マヨネーズタイプ



味の素
ピュアセレクト®
マヨネーズ



ポッカサッポロ
ポッカレモン
100

ヨークベニマル

巻き巻き焼肉

牛焼肉用

調理時間 約15分 1人あたり368kcal



◆材料(4人分)◆

- ・牛カルビ肉(焼肉用)……300g
- ・アスパラガス、にんじん、
かいわれ大根……………各適量
- ・サンチュ(またはレタス)…適量
- ・エバラ 黄金の味……………適量

◆作り方◆

- ① アスパラガスは根元を切り、はかまを取って下茹でし、半分の長さに切ります。
- ② にんじんは千切りに、かいわれ大根は洗って根元を切り、水気を切っておきます。
- ③ ホットプレート(またはフライパン)を熱し、牛肉を焼き、黄金の味で味付けします。
- ④ サンチュで③の肉とお好みの野菜と一緒に巻いていただきます。

ポイント 野菜の水気はしっかり切っておきましょう。



エバラ
黄金の味
甘口



エバラ
黄金の味
中辛



エバラ
黄金の味
辛口



エバラ
黄金の味
さわやか檸檬

ヨークベニマル

うなぎのちらし寿司

うなぎ

調理時間 約5分 1人あたり624kcal



◆材料(3人分)◆

- ・うなぎ(かば焼き)…1/2枚
- ・きゅうり……………1/4本
- ・大葉……………4枚
- ・錦糸卵……………1個分
- ・ミツカン 五目ちらし
または 7プレミアム 五目ちらしの素
……………小袋1袋
- ・ご飯……………500g(米1.5合分)

◆作り方◆

- ① うなぎは一口大に切ります。きゅうりは輪切りにし、大葉はちぎります。
- ② 温かいご飯に五目ちらしをふりかけ、切り込むようにまんべんなく混ぜ合わせます。
- ③ ②を器に盛り、錦糸卵を散らし、うなぎを彩りよくのせ、きゅうり、大葉を散らします。

ポイント 五目ちらしは炊き立てのご飯に混ぜ合わせると味がよくなじみます。



ミツカン
五目ちらし



7プレミアム
五目ちらしの素

ヨークベニマル