

餃子の皮で!

きのこのパリパリピザ

きのこ
調理時間 約10分 1人あたり140kcal



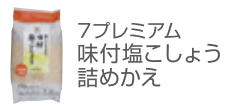
◆材料(4人分)◆

- ・しめじ……………1/2パック
- ・玉ねぎ……………1/8個
- ・ベーコン……………2枚
- ・餃子の皮……………8枚
- ・7プレミアム トマトケチャップ
または カゴメ トマトケチャップ
……大さじ4
- ・ホールコーン(缶詰)……大さじ2
- ・ピザ用チーズ……………40g
- ・7プレミアム
味付塩こしょう……………少々
- ・パセリ(みじん切り)……少々

◆作り方◆

- ① しめじは石づきを切って小房に分けます。玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切ります。
- ② 餃子の皮にケチャップを塗り、軽く塩こしょうをし、①、ホールコーン、ピザ用チーズをのせます。
- ③ ②をオーブントースターで焼き、パセリを散らします。

ポイント 玉ねぎの辛さが気になるときは、軽く水にさらしてください。



プルコギ風焼肉

牛肉
調理時間 約30分 1人あたり485kcal



◆材料(4人分)◆

- ・牛カルビ肉、牛切落し肉、牛薄切り肉(焼肉用)など……………300g
- ・いかに……………60g
- ・むきえび……………60g
- ・玉ねぎ……………大1個
- ・にんじん……………1/2本
- ・ニラ……………1束
- ・パプリカ(赤、黄)……………各1/2個
- ・しめじ……………1パック
- ・エリンギ……………1パック
- ・エバラ 黄金の味……………300g
- ・7プレミアム 純正ごま油……大さじ2

◆作り方◆

- ① いかは味がしみ込むように斜めに切れ目を入れます。玉ねぎは1cm幅の半月切りに、にんじんは短冊切りにします。ニラは4~5cmの長さに切り、パプリカは縦1cm幅に切ります。きのこ類は石づきを切り、しめじは小房に分け、エリンギは薄切りにします。
- ② 牛肉、いか、えび、玉ねぎは、黄金の味と混ぜ合わせ、5~10分おきます。
- ③ ホットプレートに油を熱し、ニラ以外の材料を炒め、火が通ったらニラを加えて炒め合わせ、仕上げにごま油をかけます。

ポイント 火の通りが均一になるよう、野菜の大きさをそろえて切りましょう。



韓国風まぐろの葉包みご飯

まぐろ
調理時間 約20分 1人あたり270kcal



◆材料(4人分)◆

- ・まぐろ(赤身)……………200g
- ・サンチュ……………12枚
- ・ご飯……………500g
- ・万能ねぎ……………少々
- ・韓国のみ……………お好みで
- <A>
- ・7プレミアム 純正ごま油……大さじ1
- ・白ごま……………大さじ2
- ・塩……………少々
-
- ・キッコーマン いつでも新鮮 味わいリッチ 減塩しょうゆ……大さじ2
- ・7プレミアム 純正ごま油……大さじ1
- ・味の素 CookDo® コチュジャン……………小さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・おろししょうが……………少々
- ・おろしにんにく……………少々

◆作り方◆

- ① まぐろは1cm程の角切りにします。
- ② を混ぜ合わせ、まぐろを漬込みます。
- ③ 温かいご飯に<A>を混ぜます。
- ④ サンチュに韓国のみ(お好みで)、③、②、万能ねぎをのせていただきます。

ポイント まぐろをに漬込まずに、ドレッシングとしてかけてもおいしくいただけます。

