

ごろっと野菜の彩りソテー

じゃがいも、玉ねぎ、にんじん

調理時間 約15分 1人あたり283kcal



◆材料(4人分)◆

- ・じゃがいも……………1個
 - ・玉ねぎ……………1/2個
 - ・にんじん……………1/4本
 - ・ピーマン……………2個
 - ・パプリカ(赤)……………1/2個
 - ・鶏もも肉……………1枚
 - ・7プレミアム エクストラバージン オリーブオイル……………大さじ2
- <A>
 ・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
 ・7プレミアム エクストラバージン オリーブオイル……………小さじ2

◆作り方◆

- ① じゃがいもは皮のままよく洗い、1.5cm幅の半月切りにします。玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、鶏肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② 耐熱皿にじゃがいもとにんじんを並べラップをして、電子レンジ(600W)で2分程加熱します。
- ③ <A>を合わせます。
- ④ フライパンにオリーブオイル(大さじ2)を熱し、鶏肉を皮目から焼いて火を通します。②、玉ねぎを炒めてから、ピーマン、パプリカを加えて炒め合わせます。
- ⑤ ③を加えて、汁気がほとんどなくなるまで炒め合わせます。

point お好みでにんにくのスライスを加えても、おいしくいただけます。



キッコーマン
いつでも新鮮
味わいリッチ
減塩しょうゆ



キッコーマン
いつでも新鮮
しぼりたて
生しょうゆ



7プレミアム
エクストラ
バージン
オリーブオイル

ヨークベニマル

レンジで黄金鶏チャーシュー

鶏もも肉

調理時間 約10分 1人あたり334kcal



◆材料(2人分)◆

- ・鶏もも肉……………1枚(約300g)
- ・エバラ 黄金の味 さわやか檸檬……………大さじ3・1/2

◆作り方◆

- ① 鶏肉は皮目をフォークで数ヶ所さして、穴をあけます。
- ② 耐熱容器に①を入れ、黄金の味を加えてよくもみ込み、15分程漬けておきます(時間外)。
- ③ ②にラップをかけて、電子レンジ(600W)で3分加熱します。
- ④ 鶏肉を裏返して再びラップをかけ、電子レンジでさらに1分40秒加熱します。

point 鶏肉に火が通っていない場合は、加熱時間を追加してください。



エバラ
黄金の味
さわやか檸檬



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

ヨークベニマル

かつおのスタミナサラダ

かつお

調理時間 約10分 1人あたり206kcal



◆材料(2人分)◆

- ・かつお……………200g
 - ・玉ねぎ……………1/2個
 - ・水菜……………1/2袋
 - ・みょうが……………2個
 - ・しょうが(みじん切り)……………適量
 - ・万能ねぎ(小口切り)……………適量
- <A>
 ・にんにく(すりおろし)……………1片
 ・ミツカン 味ぽん®……………適量
 ・7プレミアム エクストラバージン オリーブオイル……………適量

◆作り方◆

- ① かつおは食べやすい大きさに切ります。玉ねぎは薄切り、水菜は5cm程の長さで切り、みょうがは細い千切りにします。
- ② <A>を合わせます。
- ③ 皿に玉ねぎと水菜を盛り、かつおをのせます。みょうが、しょうが、万能ねぎを彩りよく盛り、②をかけます。

point よく冷やしてお召し上がりください。



ミツカン
味ぽん®



7プレミアム
エクストラ
バージン
オリーブオイル

ヨークベニマル