

カット野菜で! とんぺい焼き

カット野菜

調理時間 約10分 1人あたり396kcal



◆材料(2人分)◆

- ・カット野菜(千切りキャベツ) ……1/2袋(90g)
- ・豚薄切り肉 ……80g
- ・ごま油 …… 小さじ2
- ・卵 …… 2個
- ・塩 …… 少々
- ・サラダ油 …… 小さじ1
- ・7プレミアム マヨネーズ
または キューピー マヨネーズ ……大さじ1
- ・7プレミアム 中濃ソース…大さじ1
- ・7プレミアム かつおパック…適量
- ・青のり …… 適量

◆作り方◆

- ① フライパンにごま油を熱し、豚肉を両面焼きます。
- ② カット野菜を加えて全体をさっと混ぜ、一旦取り出します。
- ③ フライパンをさっと洗って油をひき、よく溶いた卵に塩を加えて混ぜて流し入れ、薄焼きにします(片面だけ焼く)。
- ④ ②を横長にのせます。フライパンの端に寄せて包み、皿に返します。
- ⑤ マヨネーズ、ソース、かつお節、青のりをかけます。

ポイント 千切りキャベツの他に、お好みのカット野菜を使ってもおいしくいただけます。



7-ヨクベニマル

厚揚げとキムチのそぼろ炒め丼

ひき肉

調理時間 約10分 1人あたり750kcal



◆材料(2人分)◆

- ・豚ひき肉 …… 150g
- ・厚揚げ …… 1枚
- ・キムチ …… 80g
- ・エバラ 黄金の味 …… 大さじ2
- ・7プレミアム 純正ごま油 …… 少々
- ・サラダ油 …… 適量
- ・ご飯 …… 丼2杯分
- ・万能ねぎ(小口切り)、
温泉卵 …… お好みで

◆作り方◆

- ① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、一口大に切ります。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、キムチを加えて炒め合わせます。
- ③ ①を加え、黄金の味で味付けし、ごま油をたらしめます。
- ④ 器にご飯を盛り、③をのせます。お好みで、ねぎ、温泉卵をのせていただきます。

ポイント キムチの量はお好みで変えてください。



7-ヨクベニマル

鮭と玉ねぎのドレッシング炒め

鮭

調理時間 約15分 1人あたり176kcal



◆材料(2人分)◆

- ・鮭(切り身) …… 2切れ
- ・玉ねぎ …… 1/2個
- ・大葉 …… 2枚
- ・キューピー テイスティ ドレッシング
黒酢たまねぎ
または 7プレミアム コクの炒め
玉ねぎドレッシング …… 大さじ3
- ・塩 …… 少々

◆作り方◆

- ① 鮭は塩をふり、10分程たってから、水気をふいて一口大に切ります。玉ねぎは芯を残したまま、6等分のくし形に切ります。大葉は千切りにします。
- ② フライパンにドレッシングを熱し、鮭、玉ねぎを並べて焼きます。焼き色がついたら裏返し、ふたをして1分程焼きます。2~3回ひっくり返ししながら、焼き色がつくまで炒めます。
- ③ ②を器に盛り、大葉をのせます。

ポイント 焦げやすいので、火が通ってきたら弱火にして仕上げます。



7-ヨクベニマル