

お酢でさくさく天ぷら

さつまいも、かぼちゃ、なす

調理時間 約20分 1人あたり536kcal



◆材料(2人分)◆

- ・さつまいも …… 1/2本
- ・かぼちゃ …… 1/8個
- ・なす …… 1/2本
- ・れんこん …… 50g
- ・大葉 …… 2枚
- ・まいたけ …… 1/4袋
- ・えび …… 2尾
- ・小麦粉 …… 適量

<衣>

- ・卵 …… 1/2個
- ・小麦粉 …… 25g
- ・7プレミアム まろやか穀物酢
- または ミツカン 穀物酢 …… 大さじ1/2
- ・冷水 …… 90ml

<つゆ>

- ・ミツカン 追いがつお® つゆ2倍 …… 100ml
- ・水 …… 100ml

◆作り方◆

- ① さつまいもは7mm程の斜め切りにし、水にさらしてアクを抜きます。かぼちゃは食べやすい大きさに切ります。なすは半分の長さで切り、さらに縦半分に切り、5mm間隔で切れ目を入れ、水につけてアクを抜きます。れんこんは5mm程の厚さに切り、酢水(分量外)につけてアクを抜きます。大葉は洗って水気をよくふき取り、まいたけは小房に分けます。えびは殻をむき、尾の先を切り、筋を切ります。
- ② <衣>ボウルに卵を入れて軽くほぐし、冷水を加え、泡を作らないようにやさしく混ぜ合わせます。ふるった小麦粉を加え、泡立て器でサックリと混ぜ、最後に酢を加えて混ぜ合わせます。
- ③ ①の水気を切り、小麦粉をまぶします。フライパンに油を入れて火にかけ、衣を落としてゆっくりと上がってくるくらいの温度になったら、野菜から②をつけて揚げます。
- ④ 合わせた<つゆ>につけていただきます。

ポイント 一度にたくさんの食材を入れると油の温度が下がるので、油の面積の半分ほどで揚げましょう。



7プレミアム
まろやか
穀物酢



ミツカン
穀物酢



ミツカン
追いがつお®
つゆ2倍



たっぷり具材のつけだれしゃぶ

豚しゃぶしゃぶ肉

調理時間 約20分 1人あたり241kcal



◆材料(4人分)◆

- ・豚しゃぶしゃぶ肉 …… 300g
- ・白菜 …… 2枚
- ・にんじん …… 1/2本
- ・長ねぎ …… 1本
- ・水菜 …… 1/2袋
- ・えのき茸 …… 1パック
- ・だし昆布 …… 5cm角1枚

<食べぼん>(分量外)

- ・7プレミアム 味付けぼんず
- または ミツカン 味ぼん® …… 適量
- ・A ガーリックチップ+ナッツ
- ・B アボカド(角切り)+フライドオニオン
- ・C トマト(角切り)+あらびき黒コショウ …… 適量

◆作り方◆

- ① 白菜、にんじんは6cm長さの千切りにし、長ねぎは斜め薄切りにします。水菜は6cm長さで切り、えのき茸は石づきを切りほぐします。
- ② 鍋に水(分量外)と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に取り出し、豚肉、野菜をしゃぶしゃぶします。
- ③ <食べぼん>お好みのA~Cの具材をそれぞれ器に入れ、ぼん酢を加えます。
- ④ 鍋の具材をとり、③をからめていただきます。

ポイント お肉は硬くなりやすいので、火を通し過ぎないようにさっとしゃぶしゃぶしていただきます。



7プレミアム
味付けぼんず



ミツカン
味ぼん®



まぐろのユッケ風 生野菜添え

まぐろ

調理時間 約15分 1人あたり152kcal



◆材料(4人分)◆

- ・まぐろ(赤身・刺身用) …… 250g
- ・ねぎ …… 15cm
- ・サニーレタス …… 3枚
- ・きゅうり …… 1本
- ・にんじん …… 1/3本

<A>

- ・キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ
- または 味わいリッチ減塩しょうゆ …… 大さじ2
- ・マンジョウ 米麴こだわり仕込み本みりん …… 大さじ1
- ・にんにく(すりおろし) …… 小さじ1
- ・ごま油 …… 大さじ1
- ・すりごま …… 大さじ1
- ・コショウ …… 少々

◆作り方◆

- ① まぐろは細切りにして冷蔵庫で冷やしておきます。
- ② ねぎは、5cmをみじん切りにして水にさらし、残りは白髪ねぎにします。
- ③ サニーレタス、きゅうり、にんじんは細めの千切りにし、氷水に入れ水気を切ります。
- ④ <A>とみじん切りのねぎを混ぜ、①を加えて和えます。
- ⑤ ④を盛り付け、白髪ねぎ、③を添えます。

ポイント 野菜の水気はしっかり切りましょう。



キッコーマン
いつでも新鮮
しぼりたて
生しょうゆ



キッコーマン
いつでも新鮮
味わいリッチ
減塩しょうゆ



マンジョウ
米麴
こだわり仕込み
本みりん

