



かきとチーズの トマト煮

材料(4人分) 1食・107kcal

- かき 200g
- フレッシュモッツアレラチーズ 50g
- マッシュルーム 100g
- 白ワイン 50ml
- 基本のトマトソース 1缶(295g)
- 塩・こしょう 各少々

作り方

- かきは洗って水けをきり、マッシュルームは半分に切る。モッツアレラチーズは1.5cm角に切る。
- フライパンに基本のトマトソース、白ワインを入れ煮立たせ、かきを入れ、ふたをして約5分煮る。
- かきに火が通ったら、塩・こしょうで味をととのえ、モッツアレラとともに器に盛りつけてできあがり。



この商品を使って

完熟トマトに、たまねぎ、オリーブオイル、にんにくなどを加え軽く味付けして煮込みました。あとは具材料を加え、お好みの味で仕上げるだけ。

- カゴメ 基本のトマトソース 295g



ぎゅーとら
アドバイス!

かきとチーズとトマト、これがワインに合わないわけがない!!パンにもごはんにも良く合う一品です。



※掲載商品は店舗によりお取り扱いのない場合がございます。



かきとほうれんそうの スープパスタ

材料(2人分) 1食・472kcal

- 早ゆで2分スパゲティ 100g
- 水 カップ1と1/2
- 油 大さじ1
- かき(むき身・加熱用) 150g
- 玉ねぎ 1/2個
- ほうれんそう 1/2束
- 薄力粉 大さじ2
- 牛乳 カップ1と1/2
- コンソメ顆粒タイプ 大さじ1

作り方

- スパゲティはあらかじめ2カップ程度の水(分量外)に1時間半以上つけておく。
- かきは塩水でふり洗いし、キッチンペーパーで水気を拭き取る。ほうれんそうはザク切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋に②のかき、水を入れて火にかけ、煮立ったら、2~3分煮て、かきと煮汁に分ける。
- フライパンに油を熱し、②の玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたら、薄力粉を加えて混ぜながら炒め、粉っぽさがなくなったら、③の煮汁を少しずつ加えながら混ぜる。
- ②のほうれんそう、Aを加え、③のかきを入れ、煮立ったら、フタをして弱火で3分ほど煮る。
- 水気を切った①を入れ弱火で1分半ほど煮てできあがり。

ポイント スパゲティをあらかじめ水につけておくことで、ゆで時間を短縮でき、生パスタのようなモチモチの食感が楽しめます!

この商品を使って

じっくり煮込んだ牛肉と香味野菜のコクがギュッとつまった洋風スープの素です。顆粒タイプなので、スープをはじめ、あらゆる料理に使えます。

- 味の素 コンソメ顆粒 60g

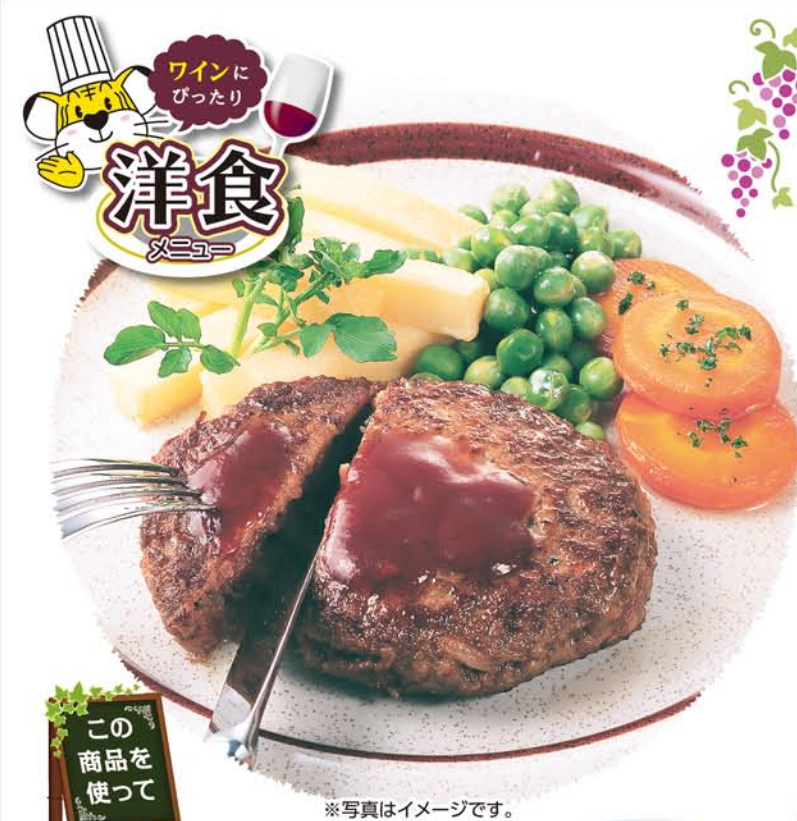


ぎゅーとら
アドバイス!

コンソメ顆粒の量を変えれば、濃厚にもあっさりにもお好みの濃さに調整できます。ワインのお供に!



※掲載商品は店舗によりお取り扱いのない場合がございます。



ハンバーグ

材料(2人分) 1食・393kcal

- 玉ねぎ 1/2個
- 水 50cc
- 創味シャンタンDX 小さじ1と1/2
- サラダ油 大さじ1
- 合挽き肉 150g
- 卵 1/2個
- パン粉 10g

作り方

- 玉ねぎはみじん切りにし、軽く炒め荒熱をとっておく。
- ボウルに創味シャンタンDXと①、Aを全て加えてよく練り混ぜ、2等分にして空気を抜き成型する。
- 熱したフライパンにサラダ油をまわし入れ、真ん中をくぼませた②を焼く。
- ひっくり返して、ある程度裏面に焼き色がついたら、水50ccを加えて、弱火で蒸し焼きにしてできあがり。



この商品を使って

永年にわたるプロの料理人にご愛用いただくロングセラー商品。

- 創味 シャンタンDELUXE 500g



ぎゅーとら
アドバイス!

万能だしで味付けすると、コクのある本格的なハンバーグが簡単にできちゃう!お子様も大喜びのメニューです。



※掲載商品は店舗によりお取り扱いのない場合がございます。



イタリアン チキン

材料(2人分) 1食・354kcal

- 鶏もも肉 1枚
- 塩・こしょう 各適量
- ちょっと使いのトマトソース 1袋(80g)
- サラダ油 大さじ1/2

作り方

- 鶏もも肉は、厚さを均一にするように切り込みを入れ、塩・こしょうをふる。
- 油を熱したフライパンで①を皮目から焼き、焼き色がついたら裏返し、ふたをして鶏肉に火が通るまでしっかり焼く。
- 皿に盛り付け、温めたトマトソースをかけてできあがり。

この商品を使って

トマトとコンソメ、香味野菜をじっくりと煮込んで仕上げた本格的な味わいです。

- カゴメ ちょっと使いのトマトソース 80g×2



牛肉とチーズのペンネ

材料(3人分) 1食・661kcal

- ペンネ 240g
- 牛薄切り肉 200g
- アンナマンマトマト&ガーリック 1瓶
- 塩・こしょう 各少々
- オリーブ油 小さじ1
- ピザ用チーズ 80g

作り方

- 牛薄切り肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをする。
- フライパンにオリーブ油を熱し、①を炒める。色が変わったら、アンナマンマトマト&ガーリックを加えひと煮立ちさせ、ピザ用チーズを入れる。
- ペンネをゆで、②とあえてできあがり。

この商品を使って

トマトとコンソメ、香味野菜をじっくりと煮込んで仕上げた本格的な味わいです。

- カゴメ アンナマンマトマト&ガーリック 330g



※掲載商品は店舗によりお取り扱いのない場合がございます。