

2.14バレンタインデーは /

家族でごちそう 食べたい♡

ココ深く、ちよっぴり大人味。
アツアツ♡をみんなでシェア



調理時間 30分
1人分 456kcal
塩分 2.9g
※写真は4人分です。

ハッシュドビーフ風グラタン

材料(4人分)

牛肉(こま切れ)…250g
タマネギ…1個
シメジ…1パック(100g)
赤ワイン…大さじ3

水…3/4カップ
コンソメ(顆粒)
A …小さじ2
デミグラスソース(缶詰)
…1缶(290g)

バター…20g
マカロニ…120g
ピザ用チーズ…50g
パセリ(乾燥)…適量

※マカロニはパスタの中でも
2.5mm以上の太さの管状
などに成形したものを指します。

下準備

- タマネギは幅2mmの薄切りにする。
- シメジは石づきを切り落とし、小房に分ける。

- 1 マカロニは袋の表示通り茹ではじめる。
- 2 フライパンを中火で熱し、バターを溶かし、牛肉、タマネギを入れ、2分ほど炒め、シメジを加えて1分ほど炒める。タマネギがしんなりしたら赤ワインを加え、1~2分加熱する。
- 3 アルコール分がとんだらAを加え、煮立ったら弱火にし、4~5分ほど煮て、1のマカロニが茹で上がったら加えて混ぜる。
- 4 グラタン皿に3を入れ、ピザ用チーズをのせ、220℃に熱したオーブンで焼き色がつくまで約10分焼き、パセリをふりかける。
※1人用グラタン皿で4人分作る場合も同様の温度・時間を目安に、調整して焼いてください。



ほんのり香ばしいサーモンの
うまみがとろける♡

炙り風サーモンのマリネサラダ

材料(4人分)

サーモン(刺身用、さく)…200g
塩…少々
こしょう…少々
紫タマネギ…1/4個
パプリカ(赤)…1/4個
レモン(厚さ2mmの輪切り)…8枚
オリーブオイル…大さじ1/2

酢…大さじ2
砂糖…大さじ1
A 塩…小さじ1/3
オリーブオイル
…大さじ1と1/2
ペビーリーフ…20g

下準備

- サーモンは塩、こしょうをふりかける。
- 紫タマネギはスライサーなどで薄切りにする。
- パプリカはヘタとタネを取り除き、厚さ2mmの薄切りにする。
- ボウルにAを混ぜ合わせる。

- 1 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、サーモンを入れて20秒ほど焼き、表面が白くなれば裏返して同様に20秒ほど焼く。ボウルで混ぜ合わせたAにサーモン、紫タマネギ、パプリカ、レモンを入れ、冷蔵庫で約10分漬ける。
- 2 1のサーモンを厚さ5mmに切る。
- 3 器に2のサーモン、1の紫タマネギ、パプリカ、レモンを彩りよく盛り、ペビーリーフを飾る。

調理時間 10分
○冷蔵庫で漬ける
時間は除く
1人分 196kcal
塩分 0.7g
※写真は2人分です。

まぜるだけホットショコラ

材料(1人分)

チョコレート(キューブ型)…6個(約30g)
※写真はくらし良好ひとくちチョコレートミルクを使用
牛乳…3/4カップ

- 1 耐熱カップに牛乳を入れ、電子レンジ(500W・約2分30秒)で加熱する。
- 2 チョコレートを入れ、スプーンで混ぜ合わせて溶かす。



くらし良好

- ひとくちチョコレート
ミルク 122g
- ひとくち
ホワイト&ミルク 147g

カカオの香りとミルク風味の「チョコレートミルク」、2層の味が楽しい「ホワイト&ミルク」。



調理時間 5分
1人分 256kcal
塩分 0.2g
※写真は1人分です。

カップひとつ&電子レンジでお手軽。
お好みのチョコレートで

いつものシャウ



5種チーズのシャウ



パワ辛なシャウ



大容量パックシャウ



パワッ!! としたおいしいさ 勢揃い!! 今日は何シャウ?