

エネルギー
(1人分)
約**321**
Kcal

塩分
(1人分)
約**1.1**
g

食生活
バランス
チェック!

主菜

※豚肉約100g、ステーキしょうゆ大さじ1杯
使用として栄養価計算。

※写真はイメージです。

U.S.A.級ポークソテー

ポークソテーを美味しく! 5つのコツ

- ① 肉は棒などでたたいてのばす。
- ② 肉はすじ切りをし、フライパンは温めておく。
- ③ 豚肉は冷蔵庫から出し常温にしておき、
焼く直前に軽く塩、コショウをする。
- ④ 片面にしっかりこげ目がつくくらい焼き、
肉汁を逃さないようにする。
- ⑤ 焼き色を均一にするにはフライパンをゆする。



(キッコーマン)
ステーキしょうゆ
●にんにく風味 ●あらびきおろし
(各165g)

エネルギー
(1人分)
約**316**
Kcal

塩分
(1人分)
約**1.4g**

※キュービーシーザーサラダドレッシング
大きじ2杯使用として栄養価計算。

食生活
バランス
チェック!

副菜

主菜

牛乳乳製品

※写真はイメージです。

シーフードコブサラダ

材料(2人分)

- シーフード(えび・イカなど) 適量
- プロセスチーズ…………… 40g
- トマト…………… 1/2個
- サラダクラブ レッドキドニー 1袋
- アボカド…………… 1/2個
- サラダクラブ ブラックオリーブ 1袋
- リーフレタス…………… 4枚
- お好みのドレッシング…… 適量

【作り方】

- ①リーフレタスは食べやすい大きさにちぎり、冷水にさらして水気をきり、器に盛りつける。シーフードは下ごしらえをする。
- ②トマト、アボカド、プロセスチーズは1cmの角切りにする。
- ③①に②、レッドキドニー、ブラックオリーブを彩り良くのせ、食べる直前にドレッシングをかけ、全体をよく混ぜる。

ワンポイントアドバイス

材料は大きさをそろえて切ると、きれいに仕上がります。



〈キュービー〉
煎りたてのごまを使い風味豊かに仕上げました。
●深煎りごまドレッシング(380ml)
チーズの食感、風味が生きています。
●シーザーサラダドレッシング(380ml)

エネルギー
(1人分)
約**45**
Kcal

※20cc使用、5倍に薄めて計算。



※写真はイメージです。

アメリカンチェリーの

果実酢 & サワードリンク

材料

- アメリカンチェリー … 100g
- 穀物酢 …………… 200cc
- 氷砂糖 …………… 200g
- 水・炭酸水など …… 適量

【作り方】

- ① チェリーは水洗いし、軸をとり水気を切る。
- ② 密封できる広口びんにチェリー・氷砂糖・穀物酢を入れ、冷暗所に置き、1日1回軽く混ぜる。
- ③ 1週間ほど漬け、果実を取り除いて出来上がり。
水・炭酸水などで4~5倍に薄めて、いただく。
※金属製のフタの使用は避けてください。
※陽のあたらない冷暗所にて保存してください。

ワンポイントアドバイス

オレンジやグレープフルーツなどでもお楽しみいただけます。



TOPVALU
LONDON

お米を使うことで
穀物酢特有の臭みを抑えました。
穀物酢(500ml)