



食卓
バランス
チェック!

主菜

※写真はイメージです。

シンプルな味付けで
ジューシービーフを
いただく。

タスマニア ビーフの ステーキ

【ステーキをおいしく焼くコツ】

- 肉は焼く30分位前に冷蔵庫から出し常温に戻しておく。
- 焼く直前に片面に塩こしょうをふる。
- 盛り付ける側を先に焼く。
- 火加減は強火で焼き、焼き色がついたら、弱火にし表面の肉汁が浮いてきたら返す。返すのは1回だけ。

ワンポイントアドバイス

【焼き具合の目安】

レア 肉汁が浮いてひっくり返したら
..... 10秒目安

ミディアム "
..... 20秒目安

ウェルダン "
..... 30秒目安

※肉の厚さによって異なります。

エネルギー
(1人分)
約**255**
Kcal

塩分
(1人分)
約**1.6**g

食生活
バランス
チェック!

副菜

主菜



※写真はイメージです。

シーフード マリネ

材料(4人分)

- マグロ(冊)…………… 200g
- タコ…………… 100g
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- トマト(小)…………… 2個
- きゅうり…………… 1本
- パプリカ(黄色)…………… 1/2個
- レモン(薄切り)…………… 1枚
- 松の実…………… 大さじ1

A

- オリーブオイル…………… 50cc
- 酢…………… 100cc
- 塩…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1
- こしょう…………… 少々
- ローリエ…………… 1枚

[作り方]

マグロは1cmのそぎ切り、タコは1cm角に切る。

- ① 玉ねぎはスライス、トマト、きゅうり、パプリカは1cm角に切る。
- ② Aのマリネ液は合わせて材料をつける。
- ③ 器に盛り、松の実、レモンをそえる。

ワンポイントアドバイス

マグロの代わりに
サーモンを使ってもOK!

エネルギー
(1杯分=70ccとして)

約**77**
Kcal

塩分
(1杯分=70ccとして)

約**0**g

高糖
バランス
チェック!

果物

※オレンジを2個使用として栄養価計算。

※写真はイメージです。

フルーツを使って 手作り サンゲリア

材料(10杯分)

- カベルネ・ソーヴィニヨン750ml
- オレンジなどの柑橘類……2個
- りんご……………1個
- キウイフルーツ……………1個
- 砂糖……………大さじ4
- ミント……………少々
- 香り付け……………
シナモン、ラム酒、ブランデー、
ナツメグ、リキュールはお好みで

【作り方】

- ① オレンジなどの柑橘類は半分に切り、さらに4つ割にする。りんご、キウイは厚いいちょう切りにする。
- ② 大きな容器にカベルネ・ソーヴィニヨン、砂糖、フルーツを入れ一晩おく。
- ③ 器に入れ、オレンジなどの柑橘類、ミントを飾る。

ワンポイントアドバイス

果実の皮はむかないのでよく洗いましょう!

エネルギー
(1個分)
約**226**
Kcal

塩分
(1個分)
約**0.7**
g



※オレンジ果汁大さじ1杯使用として栄養価計算。

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① ゼラチンを水につけ、軽く混ぜふやかし、火にかけとくす。
クリームチーズはラップに包み電子レンジに2~3分かける。
- ② ボウルに入れ、クリーム状になるまで泡だて器でよく混ぜ、砂糖を加える。生クリームを加え、オレンジなどの柑橘類果汁、ゼラチンを少しずつ入れ混ぜる。
- ③ ②を型に入れ2~3時間冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器に盛り、果物を飾る。

クリームチーズを
たっぷり使った

かんたん チーズケーキ

材料(8個分)

- クリームチーズ…………… 250g
- 生クリーム(1箱)…………… 200ml
- ゼラチン…………… 1袋
- 水…………… 50cc
- オレンジなどの柑橘類果汁
…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ3
- 飾り……………
オレンジなどの柑橘類、りんご、
各適量

ワンポイントアドバイス
100%オレンジジュース
などを使っても美味しい!