



エネルギー(1人分)

536 kcal

塩分(1人分)

2.4 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は1人前のイメージです。

【作り方】

- ①牛肉は3cm角に切り、塩、こしょうをふる。アスパラガスは根元を切り落とし、4cm長さに切る。
- ②フライパンで油大さじ1/2を熱し、アスパラガス、パプリカを炒め、塩、こしょうを振り、取り出す。油大さじ1/2を加え、牛肉を入れてまんべんなく焼き、取り出す。
- ③火を止め、②にバターを入れ、余熱で溶かし、オイスターソースを加えて混ぜ合わせる。
- ④②を皿に盛り合わせ、③のソースを上からかける。

材料(1人分)

- 牛肉ロースステーキ用 …………… 1枚(120g)
- アスパラガス …………… 2本
- サラダ油 …………… 大さじ1
- パプリカ …………… 1/4個
- 塩 …………… 小さじ1
- こしょう …………… 少々
- バター(食塩不使用) …………… 20g
- オイスターソース …………… 大さじ1

**かんたん
アレンジ**

なすやかぼちゃなど好みの野菜を加えて炒めると、野菜がたくさんとれて、見た目もはなやかにになります!



エネルギー(1人分)

221 kcal

塩分(1人分)

1.1 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① アスパラガスはフライパンに水、オリーブオイル大さじ1、塩を加えてふたをして、硬めに茹で、粗熱をとっておく。クリームチーズは1cm角に切っておく。
- ② オープンは180℃に予熱しておく。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、オリーブオイル大さじ4、コンソメスープの素を加えてよく混ぜる。ホットケーキミックスを加えて手早く混ぜる。
- ④ パウンドケーキ型にクッキングペーパーを敷き、③をお玉2杯分流し入れる。その上にアスパラガス2本、スモークサーモン、クリームチーズをバランスよく並べ、③の残りを流し込んでいく。一番上にアスパラガス2本を飾りになるようにきれいに並べる。
- ⑤ 180℃のオーブンで約35分焼く。くしを刺して生地がついてこなければ、焼き上がり。

材料 (パウンド型1本分・長さ22cm)

- スモークサーモン……………100g
- アスパラガス……………4本
- 水……………1/2カップ(100ml)
- 塩……………小さじ1/5
- オリーブオイル……………大さじ5
- クリームチーズ……………100g
- ホットケーキミックス……………200g
- 卵……………2個
- 牛乳……………1/4カップ(50ml)
- コンソメスープの素(顆粒)……………小さじ2

**ケーキサレ
って？**

野菜やチーズ、ハム、魚介類などが入った、お食事にもなる塩味のケーキです。お誕生日会などのホームパーティーに!



エネルギー(1人分)

126kcal

塩分(1人分)

0.2g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① クリームチーズは耐熱皿に入れ電子レンジ(600w)で約10秒加熱する。
- ② ボウルに①とaをよく混ぜチーズソースを作る。
- ③ グレープフルーツは上下を果肉が見えるまで切り落とし縦4等分に切る。小房に沿って包丁を入れ、うす皮をすべてむく。最後に皮を切り落とし、一口大にカットする。
- ④ 器に2種類のグレープフルーツ(ルビー、ホワイト)を盛りつける。上からチーズソースをかけ、ミントを添える。

材料(4人分)

- グレープフルーツ(ルビー)……………1個
- グレープフルーツ(ホワイト)……………1個
- クリームチーズ……………1/3箱(70g)
- 〔● 牛乳……………大さじ2
- 〔● 砂糖……………大さじ1
- ミント……………少々

かんたん
アレンジ

このチーズソースは果物はもちろん、サラダにかけてもおいしいですよ！
いろいろ応用してみましょう。