



【作り方】✕

網を十分に熱し牛肉、野菜を焼く。
お好みのタレでどうぞ。

材料(4人分)

- トッパバリュ グリーンアイ
タスマニアビーフ ロースステーキ用 .. 2枚
- 生しいたけ(石づきを落とす) .. 4枚
- エリンギ(厚さ5mmに切る) .. 1袋(100g)
- とうもろこし(半分に切る) .. 2本
- かぼちゃ(厚さ5mmの半月切り) .. 1/6個
- さつまいも(厚さ5mmの輪切り)
..... 1/2本(100g)
- ピーマン(半分に切る) .. 4個
- にんじん(厚さ5mmに切る) .. 1/3本
- トマト(くし形に切る) .. 2個
- 焼肉のタレ .. 120g

バービー
とは?

オージー(オーストラリア人)は
親しみを込めて、バーベキューを
バービーと呼びます。



エネルギー(1人分) **270kcal** 塩分(1人分) **1.0g**

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 aを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ② ボウルにまぐろ、クリームチーズ、レモン汁をかけたアボカドを合わせ、塩、こしょうで下味をつける。
- ③ 器にサラダ菜を敷き、②を盛り、①をかける。

材料(4人分)

- まぐろ(1.5cm角に切る)…………… 1/2冊(100g)
 - クリームチーズ(1.5cm角に切る)…………… 1/3箱(70g)
 - アボカド(1.5cm角に切る)…………… 1個
 - レモン汁…………… 小さじ2
 - 塩…………… 小さじ1/5
 - こしょう…………… 少々
 - サラダ菜…………… 1/2株
- a
- オリーブオイル…………… 50ml
 - 酢…………… 大さじ2
 - しょうゆ…………… 小さじ1
 - 塩…………… 小さじ1/3
 - こしょう…………… 少々

**ここが
おすすめ**

まぐろ、アボカド、クリームチーズの相性がよく、見た目もカラフル。サッと作れる簡単サラダです。

小玉すいかの白玉ポンチ



【作り方】✂

- ① ボウルに白玉粉を入れ、分量の水、砂糖を加え、こねて約2cmくらいに丸める。
- ② 鍋に湯を沸かし①を入れ、白玉が浮いてきてから、さらに1分ほど茹で、冷水に入れて水気を切る。
- ③ すいかは上部1/3くらいのところを山型に切る。中身は小さいスプーンで丸くすくい取りながら、果肉をくり抜く。
- ④ 別のボウルでサイダーとシロップを混ぜる。
- ⑤ すいかの器に③、キウイ、白玉を入れ、④を注ぎレモンを添える。

材料(4人分)

- 黒小玉すいか……………1個
- キウイ(厚さ5mmの半月切り)……………1個
- 白玉粉……………50g
- 水……………40ml
- 砂糖……………大さじ1
- サイダー……………100ml
- シロップ……………3個(33g)
- レモン(薄切り)……………1/2枚

ここが
ポイント

すいかは充分に冷やしておきましょう。
一層おいしく召し上がれます。

エネルギー(1人分)

188kcal

塩分(1人分)

0g

※写真はイメージです。