

エネルギー
(1人分)
約**355**
Kcal

塩分
(1人分)
約**1.7**g

食卓
バランス
チェック!

副菜 主菜



※写真はイメージです。

健康 ステーキ サラダ

材料(4人前)

- ビーフ(ロースステーキ用) 300g
- グリーンアスパラ 120g(4~8本)
- トマト 200g(大1個)
- 赤・黄パプリカ 各120g(1個)
- ベビーリーフまたはクレソン 1束
- 油 大さじ2
- 白ワイン 大さじ4
- 赤ワイン 大さじ2
- 塩 小さじ1弱
- しょうゆ 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- こしょう 少々

【作り方】

- ① トマトはくし型、パプリカは一口大、グリーンアスパラは3等分に切る。ビーフは冷蔵庫から出しておき、焼く直前に塩、こしょうをふる。(冷えていると肉がこげやすい)
- ② フライパンに油大さじ1/2を熱してグリーンアスパラ、パプリカを中火でじっくり焼く。塩、こしょうで調味して白ワインを加えて野菜に火をとおす。
- ③ 野菜をフライパンから取り出す。油大さじ1と1/2を加え、ビーフを入れて両面を焼く。
- ④ 肉が焼けたら取り出す。赤ワインとしょうゆ、水大さじ3を加え、倍量で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 器に焼き野菜、トマト、ベビーリーフまたはクレソン、ビーフを盛り、ワインソースをかける。

※お好みで粒マスタード、レモンなどをそえる。

※赤ワインソースの代わりにノンオイルドレッシングやウスターソースでもよい。



アレンジ 手巻き寿司

いか&オクラ巻き

【作り方】

- ① いかは手巻き用に細長く切る。
- ② オクラは茹でて小口切りにする。
- ③ 海苔にすし飯を置き、いか、オクラをのせて巻く。

まぐろ赤身&ねぎしょうが巻き

【作り方】

- ① まぐろ赤身は手巻き用に細長く切る。
- ② 万能ねぎは小口に、しょうがはみじん切りにして混ぜ合わせる。
- ③ 海苔にすし飯を置き、まぐろ、ねぎしょうがをのせて巻く。

カマンベールチーズ&生ハム&ルッコラ巻き

【作り方】

- ① カマンベールチーズは食べやすい大きさに切る。
- ② チーズ、生ハム、ルッコラをのせて巻く。

エネルギー
(1人分)
約**107**
Kcal

塩分
(1人分)
約**1.5**g

食卓
バランス
チェック!

主菜

副菜

※ペルシニアイカローリ=1/2和風ドレッシング
を大さじ4杯使用として栄養価計算。

※写真はイメージです。

たこと サーモンの サラダ

材料(4人分)

- ゆでだこ …………… 100g
- トラウトサーモン …… 100g
- トマト …………… 1個
- きゅうり …………… 1本
- 水菜 …………… 1/2束
- 塩 …………… 小さじ1/4
- こしょう …………… 少々
- レモン汁 …………… 小さじ1
- お好みのドレッシング …… 適量

【作り方】

- ① たこ、サーモンは一口大に切り、塩・こしょうで下味を付ける。
トマトは1/2に切りくし形、きゅうりは乱切り、水菜は5cmに切る。
水菜5~6本はサラダの上に盛るので残しておく。
- ② 材料を合わせレモン汁、お好みのドレッシングを加え混ぜあわせ、上に水菜を散らす。

ワンポイントアドバイス

塩・こしょうで下味を
しっかりつけると
ますます美味しくなります。

もちチーズの ベーコン巻き

エネルギー
(1人分)
約**164**
Kcal

塩分
(1人分)
約**0.7**g

食卓
バランス
チェック!

主食

主菜

牛乳乳製品

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- ベーコン(半分に切る)
..... 4枚
- 餅(長方形に8等分)
..... 2個
- カマンベールチーズ
(8等分)
..... 1/2個

【作り方】

ベーコンで餅とカマンベールチーズを巻き、フライパンに餅を下にして弱火で餅がやわらかくなるまで返しながら焼く。
焼いてから串に刺して器に盛る。

豚しそ ロール串



エネルギー
(1人分)
約**236**
Kcal

塩分
(1人分)
約**0.5**g

食事
バランス
チェック!

主菜

※写真はイメージです。

- 材料(4人分)
- 豚肉ばらスライス 8枚
 - 大葉 8枚
 - 梅干(種をとり細かくする)
..... 4個

[作り方]
大葉に梅干をぬり、豚肉を広げ大葉をのせ巻く。
フライパンで巻き目を下にして焼く。焼いてから串に刺して器に盛る。

エネルギー
(1人分)
約**425**
Kcal

塩分
(1人分)
約**0.6**g

食卓
バランス
チェック!

主食 主菜 副菜

※やきとりたれ味を
使用として栄養価計算。

※写真はイメージです。

おつまみ 巾着

[作り方]

- ① 油揚げを半分に切り袋状にする。白ねぎをみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、油揚げに軽く焼き目をつける。
- ③ ②にやきとり(たれごと)・切り餅・白ねぎを入れ、ラー油をたらし、爪楊枝で上をとめる。
- ④ ③を電子レンジで1分～1分30秒加熱する。

材料(2人分)

- やきとり缶詰
(軽くほぐして8等分)
..... 85g
- 油揚げ 4枚
- 切り餅 2個
(それぞれを4等分)
- 白ねぎ 1/2本
- ラー油 適量