

weekly
Food Note

エネルギー
(1人分)
約**587**
Kcal

塩分
(1人分)
約**2.3**
g

食卓
バランス
チェック!

主食

副菜

主菜

※写真はイメージです。

うなぎアレンジ

柳川丼

材料(4人分)

- うなぎ蒲焼…………… 1尾
 - ごぼう…………… 1本
 - 酢…………… 少々
 - 三つ葉(1cm位に切る)…… 1/2束
 - きざみのり…………… 少々
- (a)
- 和風つゆ…………… 50cc
 - 水…………… 100cc
 - うなぎ蒲焼に添付のたれ 小さじ2
 - たまご…………… 4個
 - 粉山椒…………… 適量
 - ごはん…………… 800g

ワンポイントアドバイス

たまごは箸で十字に
3~4回ほど粗く溶くと
ふんわりと仕上がります!

【作り方】

- ①ごぼうはよく洗い、ささがきにして酢水につけ、
何度も水を取り替える。三つ葉は1cm位に切っておく。
- ②うなぎ蒲焼はたれをかけ、電子レンジにかけ(40秒位)、
ふっくらさせ2cm幅に切る。
- ③(a)のだし汁にごぼうを入れ煮えたら、うなぎ蒲焼を加える。
- ④ほぐしたたまごを③に流し入れ三つ葉を散らし、
半熟になったら器に盛ったごはんにかける。粉山椒、のりを散らす。

weekly
FoodNote



エネルギー
(1人分)
約**654**
Kcal

塩分
(1人分)
約**3.3**g

食卓
バランス
チェック!

主食 副菜 主菜

スタミナ焼肉丼

材料 (4人分)

- 牛焼肉用…………… 300g
- (a)
- 焼肉のたれ…………… 大さじ4
- コチュジャン…………… 小さじ2
- もやし…………… 1袋
- (b)
- 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々
- ごま油…………… 小さじ2
- キムチ…………… 200g
- サラダ油…………… 適量
- 白ごま…………… 小さじ1
- 万能ネギ…………… 適量
- ごはん…………… 800g

【作り方】

- ① フライパンを熱し油を入れ、(a)につけこんだ牛肉を表面に焼き色がつくように焼く。
- ② 鍋に湯を沸かし、もやしを約1分ゆでザル上げし、(b)で味付けする。
- ③ 器にごはんを入れ、①、②、キムチをのせ、万能ネギ、白ごまをふる。

ワンポイントアドバイス
牛肉とたれをビニール袋に入れて揉むと味がより一層染み込みます!

weekly
FoodNote

エネルギー
(1人分)
約**307**
Kcal

塩分
(1人分)
約**1.8**g

食卓
バランス
チェック!

主食

副菜

主菜



※写真はイメージです。

ホットドッグ

材料 (4人分)

- ホットドッグロール……………4本
- バター……………40g
- ウィンナー……………1袋
- フィッシュソーセージ……………2本
- キャベツ(千切り)……………1/4個
- 塩・こしょう……………各少々
- スイートコーン ホール……………1缶
- ミニトマト……………6個
- カレー粉……………小さじ1
- サラダ油……………大さじ1/2
- トマトケチャップ……………大さじ4
- マスタード……………大さじ2

【作り方】

- ①ホットドッグロールをオーブントースターで焼き、切れ目にバターをぬる。
- ②ウィンナーは斜めに切れ目を入れ、フィッシュソーセージは半分に切る。ミニトマトは1/2に切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、キャベツ、スイートコーン、ウィンナーを炒め、塩、こしょうをし、カレー粉を加え、パンにつめミニトマトを飾る。
もう1本はキャベツ、スイートコーン、ソーセージをつめミニトマトを飾る。
- ④ウィンナー、ソーセージの2種類のホットドッグの上から、トマトケチャップ、マスタードを絞る。

ワンポイントアドバイス
カレー味なので、ピーマン・人参・玉ねぎなども美味しく食べられます!

weekly
FoodNote

エネルギー
(1杯分)
約**327**
Kcal

塩分
(1杯分)
約**0.1**g



※写真はイメージです。

バナナ スムージー

材料 (2杯分)

- バナナ…………… 2本
- ヨーグルト…………… 200cc
- 牛乳…………… 200cc
- 砂糖…………… 大さじ2
- レモン汁…………… 大さじ1/2
- 氷…………… 適量

【作り方】

- ①バナナは一口大に切る。
- ②ミキサーに氷、バナナ、ヨーグルト、牛乳、砂糖、レモン汁を入れミキサーにかける。

ワンポイントアドバイス
ミキサーが無い場合は、
バナナをフォークの背で
潰して作ってもOK!