

外でワイワイ シーフード

[バーベキュー]

BBQ

ポイントその1

シーフードには
さっぱり味のぽん酢が
ぴったり!
バターを加えて焼いても
美味しいですよ。

ポイントその2

金網よりも鉄板を
使用するのがオススメ!
細かい具材を焼くときや、
シメの焼きそばを作るときに
とっても便利です!

ボリューム満点 お肉と野菜で まきまき 焼肉

焼肉を、千切りにした
生野菜やキムチ、
焼いた野菜と一緒に
サンチュなどで
巻いてめしあがれ!

エネルギー
(1人分)
約241
Kcal

塩分
(1人分)
約2.8g

食卓
バランス
チェック!

副菜

主菜



*写真はイメージです。

【作り方】

- ① 若鶏竜田揚げは電子レンジで温める。
- ② (A)のたれを温め、温かいうちに竜田揚げを漬ける。
- ③ 器にレタスを敷き竜田揚げを盛り、たれをかけ糸唐辛子を散らす。

若鶏 竜田揚げ 中華風

材料(4人分)

- 若鶏竜田揚げ(冷凍)…………… 1袋
- たれ(A)
- しょうゆ…………… 大さじ3
- 酢…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ2
- ごま油…………… 大さじ1/2
- ねぎのみじん切り…………… 1/4本
- レタス…………… 1/2個
- 糸唐辛子…………… 少々

ワンポイントアドバイス
冷凍食品もひと工夫で
美味しさ・見栄えUP!
たれやソース、トッピングを
アレンジしてみましょ!



エネルギー
(1人分)
約**248**
Kcal

塩分
(1人分)
約**0.8**
g

食卓
バランス
チェック!

牛乳製品

果物

※写真はイメージです。

【作り方】

器にコーンフレーク、メロン、アイスクリームを入れ、
ミントを飾る。

メロンの かんたん パフェ

材料(1人分)

- アイスクリーム…………… 50g
- コーンフレーク…………… 40g
- メロン(サイコロに切る)…1/6個
- ミント……………少々

ワンポイントアドバイス

コーンフレークを下に
入れるとボリュームがUP!
サクサクとした食感も
楽しめます。