

8月29日(土)は
焼肉の日

元気UP!
焼肉

ワンポイントアドバイス

野菜は先に火を通しておき、
お肉と一緒に頂きましょう!

元気が出る付け合わせ!
にんにくのホイル焼

【作り方】

- ① にんにくを重ならないように
アルミホイルに入れ、
ごま油をかける。
- ② ホットプレートにそのままのせ、
軽くこげ目が付く位まで
時々まぜながら焼く。

エネルギー
(1人分)
約**399**
Kcal

塩分
(1人分)
約**1.2**g



※写真はイメージです。

野菜も たっぷり! 焼肉 サラダ

【作り方】

- ① にんじんは千切り、ねぎは白髪ねぎ、万能ねぎは小口切りに、サニーレタスは手でちぎる。
- ② 牛肉、しめじ、まいたけをフライパンで炒める。
- ③ ①と②を合わせ、お皿に盛り、ドレッシングと万能ねぎをかける。

エネルギー
(1人分)
約**260**
Kcal

塩分
(1人分)
約**0.8**g

食卓
バランス
チェック!

副菜

主菜



※写真はイメージです。

鶏肉と きのこの トマト煮

材料 (2~3人分)

- 鶏肉のトマト煮用ソース
.....1袋(240g)
- 鶏もも肉1枚(250g)
- 生しいたけ3枚
- しめじ 1/2パック
- ブロccoli 1/4株
- 塩・こしょう 適宜
- オリーブ油 大さじ1

【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。
しいたけは石づきを取り半分に切り、しめじは小房に分ける。
ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を両面色よく焼き、
しいたけ、しめじを加えてサッと炒め合わせる。
(余分な油はキッチンペーパーなどで拭き取る)
- ③ 鶏肉のトマト煮用ソースを加え、沸騰したら弱火で
約5分煮込み、ブロッコリーを加える。

ワンポイントアドバイス

鶏肉は両面こんがりと
焼いてから煮込むことで、
旨みを閉じ込めます。

エネルギー
(1人分)
約**139**
Kcal

塩分
(1人分)
約**1.2**
g

食事
バランス
チェック!

副菜 主菜



※写真はイメージです。

きのこ豆腐の うま煮

材料(3人分)

- 豆腐…………… 350g
- しめじ……………1/2パック
- エリンギ……………1/2パック
- サラダ油…………… 大さじ1/2
- きのこ豆腐のうま煮の素…1袋
- ねぎ(粗みじん切り)…………… 10g

ワンポイントアドバイス

豆腐が崩れないよう
フライパンは振らずに
調理しましょう。

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油を熱し、しめじ、エリンギを中火で約1分炒める。
火を止め、豆腐を大きめにちぎって加え、
- ② きのこ豆腐のうま煮の素を加えて中火で約4分、
フライパンをゆすりながら、きのこ豆腐によくからむように炒め合わせる。
- ③ 器に盛り、ねぎを散らす。



エネルギー
(1人分)

約**71**
Kcal

塩分
(1人分)

0g

食卓
バランス
チェック!

副菜

※写真はイメージです。

甘さ控えめ、 ヘルシーに作る トマトの スムージー

材料(4人分)

- トマト …………… 300g
- 野菜ジュース …… 300ml
- ハチミツ(お好みで)
……………大さじ2

【作り方】

- ① トマトは洗ってヘタを取り、ポリ袋に入れて冷凍しておく。
- ② ①を流水につけて皮をむき、適当な大きさに切る。
- ③ ②と野菜ジュースをミキサーにかけ、お好みでハチミツを加える。

ワンポイントアドバイス

お好みでオレンジジュース
などでも同様に作れます。