

# weekly FoodNote ジューシー! チキン南蛮バーガー

お外で

いつでもどこでも楽しめる!  
バーガー



エネルギー  
(1個分)  
**440**  
kcal

塩分  
(1個分)  
**2.0**  
g

食事  
バランス  
チェック!

主食

副菜

主菜



## 【作り方】

- ① バーガーバンズにお好みのサラダを適量のせ、チキン南蛮2切のをせる。
- ② タルタルソースをかけてバーガーバンズで挟む。

## 材料 (1個分)

- バーガーバンズ .....1個
- チキン南蛮 .....2切
- タルタルソース .....適量
- お好みのサラダ .....適量

# まぐろのユッケ風

サッとできます!



食  
バラ  
ンス  
チェ  
ック!

副菜

主菜

エネルギー(1人分):138kcal  
塩分(1人分):1.2g

※写真はいまじです。

## 【作り方】

- ①きゅうりはせん切りにし、器に盛りつける。
- ②まぐろは食べやすい大きさに切り、韓国風ソースで和えて①にのせ、真ん中に卵黄を盛りつける。

## 材料(2人分)

- まぐろ ..... 100g
- きゅうり ..... 1/2本
- 卵黄 ..... 1個
- 韓国風ソース ..... 適量

## ワンポイントアドバイス

まぐろの代わりにいかや  
たこでもおいしく召しあがれます。



エネルギー (1人分) : 687kcal  
塩分 (1人分) : 32.0g



**ワンポイントアドバイス**  
野菜はお好みできゅうり、  
キャベツを入れても美味しい!

※写真はイメージです。

**【作り方】**

- ① 牛肉に軽く塩、こしょうをする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、にんにくを炒め、香りが出たら牛肉を両面焼きおろしポン酢ソースを加えて火を止める。
- ③ 丼にご飯を盛り、たまねぎ、トマト、水菜をのせ、その上に②の牛肉を盛り万能ねぎを散らす。

**材料 (4人分)**

- 牛肉焼肉用 ..... 300g
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 少々
- たまねぎ (薄切りにし水にさらす) ..... 1/2個
- にんにく (薄切り) ..... 1片
- トマト (薄切り) ..... 1個
- 水菜 (3cm長さに切る) ..... 1/6株
- おろしポン酢ソース ..... 適量
- 万能ねぎ ..... 2~3本
- ごはん ..... 800g
- サラダ油 ..... 大さじ1