

薬味をたっぷり のせて食べよう。土佐風かつおめし



【作り方】

- ① ぼん酢大さじ1にしょうがを混ぜてかつおを5～6分つけておく。
- ② ごはんにもみ海苔、にんにくを散らしかつおを一面に乗せる。
たまねぎ、青じそ、みょうがを混ぜた薬味を天盛りし、万能ねぎを散らしぼん酢をかける。

材料 (1人分)

- かつおのたたき 80g
- にんにく (薄切り) 2～3枚
- たまねぎ (薄切り) 1/4個
- 青じそ (千切り) 2枚
- みょうが (薄切り) 1個
- 万能ねぎ (小口切り) 1～2本
- もみ海苔 適量
- しょうが (すりおろす) 1片
- ぼん酢 大さじ2
- ごはん 200g

エネルギー (1人分) : 463kcal
塩分 (1人分) : 2.9g



※写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス

薬味をたっぷり
乗せるのが土佐風です!



エネルギー (1人分): 430kcal
塩分 (1人分): 4.9g

食
ハ
ラ
ン
ス
チ
ェ
ッ
ク!

副菜

主菜

牛乳・乳製品

ワンポイントアドバイス
豚肉をプラスしても
おいしい!

*写真はイメージです。

【作り方】

- ① たまねぎはくし切り、じゃがいもはスライスに、マッシュルームは薄切りに、パプリカは乱切りに、アスパラガスは4~5cm長さに切る。
- ② ソーセージを斜め半分に、冷凍シーフードミックスは解凍する。
- ③ ホットプレートに、具材を上記の順番(たまねぎ、じゃがいも、マッシュルーム、パプリカ、アスパラガス、ソーセージ、シーフードミックス)に敷く。
- ④ 鉄板蒸し トマト味を具材の上にまんべんなく回しかける。最後にピザ用チーズを散らす。
- ⑤ ホットプレートにフタをし、強で加熱する。
- ⑥ 蒸気が勢いよく出た(10分~15分)後、約1分間経てば出来上がり。

材料 (4人分)

- ソーセージ 1パック
- シーフードミックス 1パック
- たまねぎ 2個
- ジャがいも 1個
- マッシュルーム 5個
- パプリカ(黄) 1個
- アスパラガス 4本
- ピザ用チーズ 100g
- ミツカン 鉄板蒸しトマト味 (市販) 1袋



ワンポイントアドバイス
固い野菜は薄切りにすると
火の通りがよいですよ。

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① ホットプレートの上に餃子の皮を乗せ、ピザソースを塗る。
- ② その上にそれぞれの具を色どりよく乗せ、ピザソースをふり、ふたをして200度に熱しチーズが溶けたら出来上がり。

材料 (4人分)

- 餃子の皮…………… 30枚
- ピザソース…………… 大さじ5
- ピザチーズ…………… 150g
- ハム (2cm短冊切り) …… 4枚
- ツナ缶詰…………… 1缶
- スイートコーン…………… 100g
- たまねぎ (薄切り) …… 1/4個
- ピーマン (2cmの短冊切り) …… 2個
- パプリカ赤・黄 (2cmの短冊切り) …… 各1/2個
- かぼちゃ (2cmの薄切り) …… 50g