

ステーキ&野菜トッピング



エネルギー(1人分):424kcal
塩分(1人分):1.7g

食事バランスチェック! 副菜 主菜

ワンポイントアドバイス
ステーキを焼く時には
最初は強火で片側を焼き、
焼き色がついたらひっくり返して
中火で焼きましょう。

※写真はイメージです。

【作り方】

- ①ステーキ肉は室温に出し筋を切り焼く直前に塩、こしょうをする。
- ②レタス、たまねぎ、パプリカ、セロリを混ぜ合わせaのドレッシングで混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し冷凍ポテトを炒め分量以外の塩、こしょうを振りお皿に取る。
- ④フライパンを拭き熱し、オリーブオイルを入れにんにくを炒め、香りが出たらステーキを両面お好みに焼き、しょうゆを振る。
- ⑤器にステーキを盛り、上に野菜を盛りつけポテト、ミニトマト、薄切りのレモンを添える。

材料(4人分)

【ステーキ】

- タスマニアビーフステーキ肉... 4枚
- こしょう.....少々
- にんにく(薄切り).....1片
- オリーブオイル.....大さじ1
- 塩.....少々
- しょうゆ.....小さじ2

【トッピング】

- レタス(一口大に切る).....3枚
- レモン薄切り.....4枚
- たまねぎ(薄切り).....1/2個
- パプリカ(薄切り).....1/2個
- セロリ(筋を取り斜め薄切り).....1/2本
- ミニトマト.....8個
- 冷凍ポテト.....150g
- オリーブオイル.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ1/2
- レモン汁.....小さじ1
- 塩.....小さじ1/3
- こしょう.....少々

weekly FoodNote まぐろのあぶり風アボカドソース添え



エネルギー(1人分):322kcal
塩分(1人分):1.0g

食卓
バランス
チェック!

副菜 主菜

ワンポイントアドバイス
まぐろはさっと焼くほうが
身が柔らかくおいしい!

*写真はイメージです。

【作り方】

- ① まぐろは塩、こしょうをすり込む。
- ② アボカドは半分に切り中身をつぶしaの調味料でソースを作る。
- ③ フライパンにバターを熱し、まぐろの表面をさっと焼き5cm位の厚さに切る。
- ④ 水菜、たまねぎは軽く塩、こしょう、オリーブオイルをかけ混ぜる。
- ⑤ 器に野菜を敷き、まぐろを乗せミニトマトを盛り付け、aのソースをかける。

材料(4人分)

- | | |
|-----------------|----------------------------|
| ●まぐろ……………2冊 | ●水菜(4cmに切る)……1/2束 |
| ●塩……………少々 | ●たまねぎ
(薄切りにする)……………1/2個 |
| ●こしょう……………少々 | ●ミニトマト
(半分に切る)……………8個 |
| ●バター……………大さじ1 | ●塩……………少々 |
| ●アボカド……………1個 | ●マヨネーズ……………大さじ2 |
| | ●レモン汁……………大さじ1 |
| a ●練りわさび……………適量 | ●こしょう……………少々 |
| ●しょうゆ……………小さじ1 | ●オリーブオイル……………大さじ1 |
| ●塩……………小さじ1/2 | |



【作り方】

- ① aは合わせておく。
- ② フライパンに、にんにく、長ねぎ、ごま油、サラダ油を入れて弱火で5~6分うっすら茶色になるまで炒め煮にする。
- ③ 一味唐辛子を加え火を止め冷ます。
- ④ 冷めたら、煎りごま、aを入れてなじませる。

材料 (約200cc分)

- にんにく(みじん切り).....1球
 - 長ねぎ(みじん切り).....10cm
 - 一味唐辛子.....大さじ1
 - 煎りごま(白).....小さじ1
 - ごま油.....100cc
 - サラダ油.....50cc
- a
- 鶏がらスープの素.....小さじ1/4
 - しょうゆ.....大さじ2
 - 砂糖.....小さじ1/2
 - 塩.....小さじ1/2

ワンポイントアドバイス
一味唐辛子の代わりに
粉唐辛子を使うと
辛さがマイルドになります。

エネルギー(約小さじ2杯分):92kcal
塩分(約小さじ2杯分):0.5g

※写真はイメージです。