

weekly FoodNote タスマニアビーフひとくちステーキ アボカド添え

6/20(日) 父の日の食卓に



【作り方】

- ①皮をむいたアボカドは2cm角のサイコロ状に切る。
- ②お肉を常温に戻し、焼く直前に塩、こしょうを振る。
- ③よく熱したフライパンにサラダ油をひき、にんにくを炒め香りが出たら、お肉をころがしながら強火でお好みの焼き加減に焼く。
- ④器にアボカド、ミニトマト、水菜を盛り付けステーキを盛る。
- ⑤③のフライパンにステーキソースを入れ温め、ステーキ、野菜にかける。お好みでわさびをつけていただく。

材料(2人分)

- タスマニアビーフ
ももひとくちステーキ用……………200g
- にんにく(薄切り)……………1片
- アボカド……………1個
- ミニトマト(半分に切る)……………1/2パック
- 水菜(5cm長さに切る)……………100g
- ステーキソース しょうゆ味……………大さじ3
- 塩……………適量
- こしょう……………適量
- サラダ油……………適量

食事
バランス
チェック!

副菜

主菜

果物

エネルギー(1人分) 417kcal
塩分(1人分) 31.3g

※写真はイメージです。

weekly FoodNote まぐろいっぱい! 手巻き寿司

6/20(日) 父の日の食卓に



エネルギー (1人分): 513kcal
塩分 (1人分): 1.4g

食事
バランス
チェック

主食

主菜

ワンポイントアドバイス
アボカドを合わせても
美味しい!

*写真はイメージです。

【作り方】

- ① ご飯を炊き寿司酢を振り混ぜ、寿司飯を作る。
- ② のりに寿司飯を少しのせ好みの具をのせて手巻きにし、わさびしょうゆでいただく。

材料 (4人分)

- お米……………3合
- のり……………適量
- 水……………3カップ
- わさび……………適量
- 寿司酢……………大さじ6
- しょうゆ……………適量

～組み合わせ例～

- まぐろ赤身またはとろ (拍子切り)……………1/4冊
- かいわれ (根を切る)……………1パック
- まぐろ赤身またはとろ (拍子切り)……………1/4冊
- 納豆……………1パック
- 大葉(縦半分切る)……………4枚
- まぐろ赤身またはとろ (拍子切り)……………1/4冊
- きゅうり (千切り)……………1/2本
- まぐろ赤身またはとろ (拍子切り)……………1/4冊
- 長いも(拍子切り)……………5cm
- 大葉(縦半分切る)……………4枚

6/20(日) 父の日の食卓に



食事
バランス
チェック!

副菜

エネルギー(1人分) : 39kcal
塩分(1人分) : 1.1g

※写真はイメージです。

【作り方】

かぼちゃはさっと茹でザルにあげ冷まし、
みつ葉は茹で、2cmくらいに切り、水気を
絞りaの調味料で和える。

材料(4人分)

- かぼちゃ(いちよう切り) …… 1/6個(200g)
- みつ葉 …… 1束
- 【 a しょうゆ …… 大さじ1・1/2
- 酒 …… 小さじ2
- からし …… 小さじ1
】

ワンポイントアドバイス

みつ葉の代わりにかいわれ、
さっと茹でたオクラなども
合います!