

ガーリックバターソース焼肉



※写真イメージです。

【作り方】

- ①耐熱の深い器(ココット皿)にオリーブオイル、バター、にんにく(1片はおろしてもよい)、塩を入れ、ホットプレートで器ごと熱しガーリックバターソースを作る。
- ②肉、野菜を焼きながらガーリックバターソースをつけてどうぞ。

材料(4人分)

- 牛肉焼肉用……300g
- かぼちゃ(5mmのくし形に切る)………1/6個(200g)
- ピーマン(1/4に切る)………4個
- じゃがいも(5mmに輪切り)………2個
- 玉ねぎ(1cmの輪切り)………1個
- エリンギ(縦5mmに切る)………1パック
- にんにく(皮をむく)………1玉

【ガーリックバターソース】

- オリーブオイル……70cc
- バター………大さじ1・1/2
- にんにく(上記の内の3片)………3片
- 塩………小さじ1/3

エネルギー
(1人分)

453
kcal

塩分
(1人分)

0.6
g

食事バランスチェック!



weekly FoodNote 野菜と豚肉のスタミナ炒め



エネルギー
(1人分)
136
kcal

塩分
(1人分)
0.6g

食事バランスチェック!

主食 副菜 主菜 乳・卵・豆 果物

【作り方】

- ① 豚肉に塩、酒を少々振り片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら野菜を入れる。
- ③ 野菜に火が通ったら焼肉のたれを混ぜレモン汁を全体にかける。

材料 (4人分)

- 豚こま切れ……………100g
- 酒……………少々
- 塩……………少々
- 片栗粉……………大さじ1
- キャベツ (一口大に切る)……3枚(150g)
- にんじん (短冊に切る)……………1/2本
- ピーマン (一口大に切る)……………3個
- 玉ねぎ (一口大に切る)……………1個
- アスパラガス (3cmに切る)……………4本
- 焼肉のたれ……………大さじ2
- レモン汁……………小さじ1
- サラダ油……………大さじ1

※写真はイメージです。

たことトマトの酢の物



エネルギー (1人分) **51 kcal**

塩分 (1人分) **1.0g**

食事バランスチェック!

主食 副菜 主菜 肉類 果物

【作り方】

- ① きゅうりは塩を振り、しんなりしたら水洗いをし、水気を切る。
- ② 塩わかめは湯に通し一口大に切る。
- ③ 材料を合わせaの甘酢に漬ける。

ワンポイント

小さじ1/4の豆板醤を入れると中華風のピリ辛になります。

材料 (4人分)

- たこ (乱切り) …………… 120g
- きゅうり (乱切り) …………… 1本
- トマト (乱切り) …………… 1個
- 塩わかめ …………… 20g

【基本の甘酢 a】

- 酢 …………… 大さじ1
- 和風だし …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ1/2
- さとう …………… 小さじ2
- 塩 …………… 小さじ1/3

※写真はイメージです。