



エネルギー  
(1人分)  
**746**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**3.6g**

食事バランスガイドによる分類  
主食 副菜 主菜 乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

【作り方】

- ① ご飯を炊き、すし酢を振り混ぜ、すし飯を作りごまを混ぜる。
- ② のりですし飯とお好みの具を巻く。  
お好みでわさびしょうゆを付けてどうぞ。

材料 (4人分)

- お米……………3合
- 水……………3カップ(540ml)
- すし酢……………大さじ6
- 白ごま……………大さじ2
- のり(1枚を1/4に切る)……………5枚
- しょうゆ……………適量
- わさび……………適量

〈組み合わせ例〉

- 大バチマグロ赤身(拍子切り)……………1/2冊(60g)
- サニーレタス(一口大にちぎる)……………2枚
- アボカド(拍子切り)……………1個
- サーモン刺身……………80g
- 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個
- 大葉……………4枚
- ウインナー……………4本
- 大バチマグロ赤身(拍子切り)……………1/2冊(60g)
- 薬味ねぎ(まぐろの長さ切る)……………5~6本
- スライスチーズ(1/3に切る)……………2枚
- キュウピーパーフ……………適量

※大バチマグロ…40kg以上の大型のメバチマグロのこと。



エネルギー  
(1人分)  
**347**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**4.1**  
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 特製食品 果物

※写真はイメージです。

【作り方】

【焼肉】

- ①タレの材料をすべて合わせる。つけタレ用と漬け込み用とで分けておく。
- ②牛肉をタレに入れ、よくもんでからしばらく漬け置く。
- ③ホットプレートで焼いた、肉・野菜をサンチュで包み、タレをつけてどうぞ。

【ナムル】

- ①きゅうりはaの調味料で和える。
- ②もやしはさっとゆでてから、よく水気を切り、bの調味料で和える。

材料 (4人分)

【焼肉】

- 牛肉焼肉用…………… 300g
- サンチュ…………… 1束
- かぼちゃ(厚さ5mmに切る)…………… 100g
- ピーマン  
(お好みの大きさに切る)…………… 4個
- なす(厚さ2~3mmに切る)…………… 2本

—【タレ】—

- しょうゆ…………… 100cc
- さとう…………… 大さじ2
- 酒…………… 50cc
- りんごジュース…………… 50cc
- 豆板醤…………… 大さじ2
- ごま油…………… 大さじ2
- にんにくチューブ…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々

【きゅうりナムル】

- きゅうり(千切り)…………… 3本
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/3
- ごま油…………… 大さじ1
- にんにくチューブ…………… 小さじ1/2
- いりごま…………… 大さじ1

【もやしナムル】

- もやし…………… 250g
- 塩…………… 小さじ1/2
- ごま油…………… 大さじ1/2
- にんにくチューブ…………… 小さじ1/2
- いりごま…………… 大さじ1
- こしょう…………… 少々



エネルギー  
(1人分)  
**45**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**0.9**  
g

※写真は1人前のイメージです。

**【作り方】**

- ①セロリはピーラーで筋をむき、短冊に切る。
- ②ボウルにさきいか、セロリ、にんじんを入れ塩、こしょう、ごま油で和え、最後にごまを振る。

**材料 (4人分)**

- さきいか(半分に切る)…………… 30g
- セロリ……………1本
- にんじん(千切り)……………1/3本
- 塩…………… 小さじ1/3
- こしょう……………少々
- ごま油…………… 小さじ1
- いりごま 白…………… 小さじ1

**ワンポイントアドバイス**

セロリの代わりにキャベツを使ってもおいしくできます!