

weekly FoodNote 満月ロゼワインには **ピリ辛バックリブ**



エネルギー
(1人分)
411
kcal

塩分
(1人分)
2.5g

食事バランスガイドによる分類
主食 副菜 **主菜** 肉・魚・卵 果物

※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ① フライパンでごま油を熱し、バックリブに焼き目をつけ、鍋に移す。
- ② ①のフライパンをペーパーでふき、長ねぎを入れて、転がしながら焼く。焼き目がついたら、お皿に移す。
- ③ ①の鍋にaを入れ、バックリブを20分位煮る。火から下ろして②の長ねぎを鍋に加え煮汁をからめる。
- ④ 器にバックリブと長ねぎを盛る。

材料(4人分)

- バックリブ(塩・こしょうを少々ふる)……………8本
- ごま油……………大さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 長ねぎ(4cm長さに切る)……………2本
- 水……………3カップ(600ml)
- しょうゆ……………大さじ3
- 酒……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- こんにゃく(すりおろす)……………1片
- コチュジャン……………小さじ1

a

秋鮭のチャンチャン焼き



エネルギー
(1人分)
364
kcal

塩分
(1人分)
1.3g

食事バランスガイドによる分類



※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ① ホットプレートを熱し、薄くサラダ油を引き皮を下にして鮭を並べる。
- ② 野菜を鮭の周りに敷きフタをし、野菜がしんなりして鮭に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ③ 合わせたaを回しかけ、バターを乗せ全体を混ぜる。鮭をほぐしながら野菜と一緒にどうぞ。

材料(4人分)

- 生秋鮭……………4切れ
 - ジャがいも(皮をむいて輪切り)……………2個
 - ピーマン(種を取り一口大に切る)……………2個
 - 玉ねぎ(輪切り)……………1個
 - 生しいたけ(石づきを取り半分に切る)……………4枚
 - なす(輪切り)……………2個
 - サラダ油……………大さじ2
 - バター……………大さじ1
- a
- 味噌……………大さじ5
 - 酒……………大さじ2
 - みりん……………大さじ2
 - 砂糖……………大さじ1

丸ごとトマト入りおでん



エネルギー
(1人分)
427
kcal

塩分
(1人分)
5.9
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 肉・魚・卵 果物

※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ① 大根は1~2cmの厚さに切り、中央に十文字に切り込みを入れ、下ゆでする。
- ② さつま揚げはザルに置き、熱湯をかけて油抜きをしておく。鶏手羽元は熱湯で30秒程度サッと湯通しする。
- ③ トマトはへたを取り熱湯に入れ、皮がめくれてきたら冷水にとり、皮をむく(湯むき)。
- ④ 鍋におでんの素と水を入れてつゆを作り、大根、鶏手羽元を入れて火にかける。
- ⑤ ④が沸騰したら火を一旦止めてトマト以外の材料を入れ、さらに弱火で20分以上煮て、具に味を染み込ませる。
- ⑥ トマトを加えて、5分ほど煮る。
- ⑦ 取り皿に取り分け、お好みで練り辛子をつけてどうぞ。

材料(4人分)

- トップバリュ おでんの素 …… 1袋(20g)
- 水 …… 5カップ(1000ml)
- 大根 …… 1/2本
- トマト …… 4個
- 鶏手羽元 …… 400g
- たこ …… 200g
- ちくわ(斜め半分に切る) …… 4本
- さつま揚げ …… 4枚(100g)
- ウインナー …… 8本(160g)
- 練り辛子 …… 適量