

weekly FoodNote タスマニアビーフステーキのきのこのソースがけ



エネルギー
(1人分)
331
kcal

塩分
(1人分)
1.8g

食事バランスガイドによる分類
 主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

【作り方】

- ① ステーキ肉は室温に戻しておく。
筋を切り、焼く直前に塩、こしょうをふる。
- ② フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、しめじ、えのき、エリンギを炒め、aを加えてソースを作り、取り出す。
- ③ ②のフライパンを拭き、サラダ油小さじ2を加え強火で熱し、肉を器に盛る時に表になる側から30秒焼き、弱火にしてさらに1分焼く。裏返して同じように焼く。
- ④ 器にステーキを盛り、②のソースをかけ、ソテーしたパプリカ、パセリを盛る。

材料 (4人分)

- タスマニアビーフステーキ用……4枚 (1枚100g)
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々
- しめじ (石づきを落とし手でほくす) ……1袋 (100g)
- えのき (石づきを落とし手でほくす) ……1パック (100g)
- エリンギ (石づきを落とし横半分に切り千切り) ……1パック (100g)
- サラダ油 ……大さじ1+小さじ2
- 酒 ……大さじ1
- みりん ……大さじ1
- しょうゆ ……大さじ1½
- 水 ……1/4カップ (50ml)
- コンソメスープの素 ……小さじ1/2 (1g)

【付合せ】

- パプリカ (縦に4等分に切る) ……2個
- パセリ ……少々

トマトとなすのチーズ焼き



エネルギー
(1人分)
229
kcal

塩分
(1人分)
2.2
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・卵・魚 果物

※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油を引き、にんにくを弱火で香りがたつまで炒める。中火にして玉ねぎがしんなりするまで炒め、ひき肉を加え色が変わったらざく切りトマトを加える。トマトケチャップ、コンソメスープの素、塩、こしょうで調味し10分煮る。
- ② ①になすを加え、ふたをして中火で5分煮る。
- ③ 半月切りのトマトを上置き3分煮て、とろけるスライスチーズを全体に散らし、弱火にしてチーズが溶けたら器に盛り付ける。

ワンポイントアドバイス

作り方①のかわりに「トップバリュ パスタソース ミートソース」を使うと、もっと手軽にできます！

材料 (4人分)

- トマト (ざく切り) 2個
(1cm幅の半月切り) 1個
- なす (7~8mm厚さの輪切り) 4個
- 豚ひき肉 200g
- 玉ねぎ (みじん切り) 1個
- にんにく (みじん切り) 1片
- コンソメスープの素 小さじ1
- 塩 小さじ2/3
- トマトケチャップ 大さじ2
- こしょう 少々
- とろけるスライスチーズ (1枚を4等分に切る) 4枚
- サラダ油 大さじ2



エネルギー
(1人分)
352
kcal

塩分
(1人分)
1.8
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・卵・豆 果物

※写真は1人前のイメージです。

【作り方】

- ① マッシュポテトを作る。
じゃがいもは洗い、耐熱皿に4個並べ、ラップをして電子レンジ(600w)で約4分加熱する。上下を逆にして更に約3分加熱する。ラップをはがし、ふきんやペーパータオルを使いながら皮をむき、ポウルに入れつぶす。温めた牛乳(電子レンジ600wで約30秒)、塩、こしょうを加え混ぜる。
- ② エビはペーパータオルで水気を拭き、塩をふり薄く小麦粉をふる。
- ③ ①を8等分にして、手の平に広げ、エビの尾を残し全体を包むようにして形を作る。
- ④ 衣をつける。
③のまわりに、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付け、160度に熱した油で約3分30秒揚げる。
- ⑤ 器にエビ入りコロッケと付合せの野菜を盛り付け、お好みでソースをかけてどうぞ。

材料(4人分)

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| ● 冷凍エビ (室温で解凍する)……大8尾 | 【マッシュポテト】 |
| ● 塩……………小さじ1/6 | ● じゃがいも……4個(400g) |
| ● 小麦粉……………小さじ2 | ● 塩……………小さじ1/5 |
| ● サラダ油……………適量 | ● 牛乳……………大さじ5 |
| | ● こしょう……………少々 |

【衣】

- 小麦粉……………大さじ2
- 卵……………2/3個
- パン粉……………40g