



※写真はイメージです。

エネルギー(1人分)

467 kcal

塩分(1人分)

2.3 g

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



【作り方】×

- ① a、b、cの材料をそれぞれ混ぜ合わせてダレを作る。
- ② 牛肉は三等分し、
①のダレにそれぞれ30分程度漬けておく。

材料(4人分)

- 牛肉焼肉用…………… 400g
- アスパラガス(4等分に切る)…………… 2束
- パプリカ 赤(一口大に切る)…………… 1個
- かぼちゃ(5mm厚さに切る)…………… 1/6個
- 玉ねぎ(1cmの輪切り)…………… 1個

a【味噌ごまダレ】(4人分)

- 味噌…………… 大さじ2
- にんにく(おろす)…………… 小さじ1
- 白ごま…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- 酢…………… 大さじ1/2
- 砂糖…………… 大さじ2
- 豆板醤…………… 小さじ1

b【はちみつりんごダレ】(4人分)

- りんご(おろす)…………… 1/2個
- はちみつ…………… 大さじ2
- にんにく(おろす)…………… 小さじ1
- しょうが(おろす)…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ4
- 酒…………… 大さじ1

c【ボン酢ダレ】(4人分)

- ボン酢…………… 1/4カップ
- 大根(おろす)…………… 100g
- しょうゆ…………… 大さじ1 1/2
- 長ねぎ(みじん切り)…………… 1/3本

ママ知識

肉は、玉ねぎや大根をおろしたものに約30分～1時間漬けておくと軟らかくなりますよ。

ジャーマンポテト



エネルギー(1人分)

183kcal

塩分(1人分)

0.9g

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

【作り方】✕

- ①じゃがいもは洗って皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにしたものにラップをかけて電子レンジ(600w)で約3分加熱する。
- ②フライパンでオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら①を加え、塩、こしょうで味をつける。
- ③②を器に盛りパセリを散らす。

材料(4人分)

- じゃがいも……………4個(450g)
- ベーコン(短冊切り)……………50g
- 玉ねぎ(半分に切り薄切り)……………1/2個
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- パセリ(みじん切り)……………小さじ2
- オリーブオイル……………大さじ1

※写真は4人前のイメージです。



エネルギー(1人分)

545 kcal

塩分(1人分)

1.3 g

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

【作り方】×

- ① お米はといで約30分水につけ、炊飯器で炊く。
- ② ①が炊きあがったらすし酢を加え、しゃもじを切るようにして混ぜる。
- ③ 耐熱ボウルに干しいたけの傘を上にして入れ、かぶるくらいの水を加え、ラップをかけ電子レンジ(600w)で約1分半加熱し、そのまま約10分おき、鍋に汁ごと移しaを加え汁がなくなるまで煮る。
- ④ うずら卵は薄い輪切りにする。
- ⑤ 絹さやは沸騰した湯で約30秒茹でて冷水にあげ、よく水を切る。
- ⑥ ブロッコリーとパプリカは、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジ(600w)で約2分加熱する。
- ⑦ すし飯を、こいのぼりの形に4個作る。顔をサーモン、うずら卵、干しいたけで作る。胴をまぐろ、鯛、錦糸卵、絹さやで飾りつける。
- ⑧ ブロッコリー、パプリカ、ミニトマトを添える。

材料(4人分)

- お米……………3カップ(540g)
- すし酢……………60ml
- サーモン……………60g
- まぐろ……………40g
- 鯛……………40g
- うずら卵(薄切り)……………1個
- 錦糸卵……………10g
- 絹さや(半分に切る)……………4枚
- 干しいたけ……………1枚
- しょうゆ……………大さじ1/2
- a ● 砂糖……………小さじ1 1/2
- みりん……………小さじ1
- ブロッコリー(小房に分ける)……………1/2個
- ミニトマト……………12個
- パプリカ 黄(一口大に切る)……………1/2個

**アレンジ
しよう**

具材を変えれば、
いろんなこいのぼりの出来上がり!
例:ほたて、いくら、板かまぼこなど

※写真はイメージです。