



エネルギー(1人分)

296kcal

塩分(1人分)

1.5g

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 牛もも肉ステーキ用を室温で約30分置いておく。
- ② 枝豆は耐熱皿に入れ、電子レンジ(600w)で約1分半加熱して取り出し、ポン酢、aと混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器ににんじん、パプリカ、ブロッコリーを入れ、電子レンジ(600w)で約4分加熱する。
- ④ ①に塩、こしょうを振り、フライパンでサラダ油を熱し、両面を約2分ずつ焼く。
- ⑤ 器に盛り、②をかけ、③を添える。

材料(4人分)

●牛もも肉ステーキ用 ……………4枚(400g)	●ポン酢……………大さじ3
●塩……………小さじ1/4	●サラダ油……………大さじ1
●こしょう……………少々	【温野菜】
●枝豆(冷凍)(皮をのぞいた分量) ……………1/4カップ	●にんじん(3mm厚さの輪切りにする) ……………1/2本
a {	●大根(おろす) ……………200g
	●にんじん(おろす) ……………1/3本(50g)
	●きゅうり(おろす) ……………1/2本
	●パプリカ(赤)(一口大に切る) ……………1/2個
	●パプリカ(黄)(一口大に切る) ……………1/2個
	●ブロッコリー(一口大に分ける) ……………1/2個

**ここが
ポイント**

もも肉は他の部位よりも脂肪が少なめです。

※写真は1人前のイメージです。



エネルギー(1人分) **224kcal**
塩分(1人分) **1.3g**

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

※写真はイメージです。

【作り方】✂

- ① aを合わせてマリネ液を作る。
- ② ①にサーモン、鯛、まぐろ、トマト、パプリカ、玉ねぎ、ベビーリーフ、レモンを加えて混ぜ合わせる。

材料(4人分)

●サーモン(刺身用)40g	●ベビーリーフ1/2パック(20g)
●鯛(刺身用)40g	●レモン(いちょう切り)1/4個
●まぐろ(刺身用)50g	●サラダ油1/4カップ
●トマト(くし形に切る)2個	●酢1/2カップ
●パプリカ(赤)(一口大に切る)1/2個	●塩小さじ1
●玉ねぎ(薄切り)1個	●砂糖大さじ1
	●こしょう少々

**ここが
ポイント**

マリネ液は、酢の代わりに
ワインビネガーやりんご酢などを
使うとよりまろやかな味になります。

バケットのファルシー



【作り方】✂

- ① バケットは両端を約2cm切り落とす。
- ② バケットを半分に切り、
周り約1.5cmを残して中を手でくりぬく。
- ③ 切り落とした両端とくりぬいた中身の
バケットは約1cm程度の大きさにする。
- ④ クリームチーズは室温で柔らかくし、
ボウルに入れはちみつを加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④に③、バナナ、キウイ、りんごを混ぜて
②に詰め、アルミ箔に包んで
冷蔵庫で約30分冷やす。
- ⑥ お好みの厚さに切る。

材料(4人分)

●バケット ……………1本(約30cm)	●バナナ(1cm角に切る) ……………1本(100g)
●クリームチーズ ……………1/2箱(100g)	●キウイ(1cm角に切る) ……………1個
●はちみつ ……………大さじ3	●りんご(1cm角に切る) ……………1/3個(50g)

エネルギー(1人分)

335 kcal

塩分(1人分)

1.1 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

**ファルシー
って？**

フランス語で「詰めもの」のことです。
バケットのファルシーなら、
ハムやポテトサラダなどを詰めても
おいしく召し上がれます。

※写真はイメージです。