



2011.5/27日 ▶ 5/30日



エネルギー(1人分) **541** kcal
塩分(1人分) **1.6** g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 **主菜** 中食・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

【作り方】✕

- ① 豚肉は室温で約30分おく。
- ② ジャがいもは皮をむき一口大に切り、沸騰した湯で約5分茹でて取り出す。フライパンでマーガリン大さじ1/2を熱して炒め、塩、こしょうを振る。
- ③ ミックスベジタブルはフライパンでマーガリン大さじ1/2を熱して炒め、塩、こしょうを振る。
- ④ ①を焼く直前に塩、こしょうを振る。
- ⑤ フライパンでサラダ油を熱し、にんにくを入れて中火にかけ、香りが出たら取り出す。強火にして肉を入れ両面に焼き色がついたら、表になる方を下に置いて蓋をし約5分焼き、裏返してさらに約3分焼いたら取り出し、器に盛る。
- ⑥ ⑤のフライパンに残った汁にaを入れ、中火で約1分煮詰める。
- ⑦ ⑥に、⑥のソースをかけ、つけ合わせの野菜とクレソンを添える。

材料(4人分)

- 豚肉ロースとんかつソーテ用 4枚
- ミックスベジタブル 100g
- にんにく(薄切り) 1片
- 塩 少々
- しょうゆ 大さじ1
- こしょう 少々
- みりん 大さじ1
- クレソン 4本
- 赤ワイン 大さじ2
- サラダ油 大さじ1/2
- ジャがいも 2個
- マーガリン 大さじ1

ここがポイント

中まで火が通るようにしっかり焼いて、厚切りポークのうま味を引き出しましょう。



2011.5/27日 ▶ 5/30日



エネルギー(1人分) **170kcal**
塩分(1人分) **1.4g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 中食・乳製品 果物

【作り方】×

- ① aを混ぜ合わせ、コブドレッシングを作る。
- ② 耐熱皿にブロッコリーを並べ、ラップをして電子レンジ(600w)で約1分加熱する。
- ③ 器にレタスを敷き、ポイルむきえび、きゅうり、ミックスビーンズ、ミニトマト、スイートコーン、ブロッコリー、ブラックオリーブを一列ずつ並べ、①をかけてどうぞ。

材料(4人分)

- | | | |
|-------------------------------------|---|------------------------------|
| ● トップバリュ グリーンアイ
ポイルむきえび 80g | a | ● マヨネーズ
..... 大さじ2 |
| ● きゅうり(1cm角に切る)
..... 1/3本 | | ● プレーンヨーグルト
..... 大さじ2 |
| ● ミックスビーンズ
..... 1袋(50g) | | ● ケチャップ
..... 小さじ1 |
| ● ミニトマト(半分に切る)
..... 4個 | | ● パプリカパウダー
..... 小さじ1 |
| ● スイートコーン
..... 1袋(60g) | | ● はちみつ
..... 小さじ1 |
| ● ブロッコリー(小房に分ける)
..... 1/6個(40g) | | ● 玉ねぎ(みじん切り)
..... 1/4個 |
| ● ブラックオリーブ
..... 1袋(25g) | | ● ピーナッツ(みじん切り)
..... 大さじ1 |
| ● レタス(一口大に手でちぎる)
..... 2枚 | | ● レモン汁
..... 小さじ1 |
| | | ● 塩..... 少々 |
| | | ● こしょう..... 少々 |

※写真は4人前のイメージです。



2011.5/27 @ 5/30 @



エネルギー(1人分)

274kcal

塩分(1人分)

0.3g

※写真はイメージです。

【作り方】✂

- ①カリフォルニアチェリーを洗って枝を取り、小さいフォークの先を刺して、回しながら種を取る。
- ②①を鍋に入れaをまぶして約30分置き、なじませる。
- ③②を火にかけ、煮立ったら弱火にして、アクを取りながら約20分煮る。
- ④③にレモン汁を入れてさらに約5分煮詰めたら火を止め、冷ます。
- ⑤器にアイスクリームを盛り、④をかけ、クルミ、ミントを飾る。

材料(4人分)

- カリフォルニアチェリー …………… 300g
- 〔
- 砂糖 …………… 120g
- a
- ラム酒 …………… 小さじ1
- レモン汁 …………… 大さじ1
- アイスクリーム …………… 400g
- トップバリュ グリーンアイ
有機クルミ …………… 4粒
- ミント …………… 適量

ここが
ポイント

クルミを乗せることで
サクサクした食感を
楽しめますよ!