



エネルギー(1人分) **174kcal**
塩分(1人分) **1.7g**

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 まぐろはaに約20分漬ける。
- ② bは合わせておく。
- ③ フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、長(白)ねぎを転がしながら焼く。水菜、パプリカを加え、②を振ってさっと炒め、お皿に移す。
- ④ フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、①を強火で両面約1分ずつ焼く。
- ⑤ 器に④を盛り③を添える。

材料(4人分)

- | | |
|-------------------------------|--|
| ●まぐろ(2等分に切る)
..... 2冊 | ●水菜(長さ4cmに切る)
..... 1束 |
| ●しょうゆ 大さじ2 | ●パプリカ 赤(千切り)
..... 1/2個 |
| a ●みりん 大さじ1/2 | b ●塩 小さじ1/3
●粉さんしょう
..... 小さじ1/4 |
| ●酒 大さじ1/2 | |
| ●長(白)ねぎ(長さ4cmに切る)
..... 1本 | ●サラダ油 大さじ2 |

※写真は1人前のイメージです。



エネルギー(1人分) **306kcal** 塩分(1人分) **2.4g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 中乳・乳製品 果物

【作り方】✕

- ① aは合わせておく。
- ② ステーキ肉は室温に約30分おき、塩、こしょうを振る。
- ③ さやえんどうは筋を取り、茹でておく。
- ④ 大葉は4枚を残し、6枚は千切りにして大根、みょうがと混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンでサラダ油を熱し、にんにくを炒め香りが出たらお皿に移す。
- ⑥ ⑤のフライパンで②を両面約1分30秒ずつ焼き、にんにくを戻し入れ、①を加えて火を止める。
- ⑦ 器に大葉を敷いて⑥を盛りつけ、③、④を添える。

材料(4人分)

- トップバリュグリーンアイタスマニアビーフ
ロースステーキ用…………… 4枚
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々
- にんにく(薄切り)…………… 1片
- しょうゆ…………… 大さじ3
- 酒…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- 大根(千切り)…………… 1/5本(150g)
- みょうが(千切り)…………… 3個
- 大葉…………… 10枚
- さやえんどう…………… 40g
- サラダ油…………… 大さじ1

※写真は1人前のイメージです。

メロンのラムソースかけ



【作り方】×

- ①クコの実はひたひたの水につけて戻す。
- ②メロンは真ん中の種をすべて取り除く。
1/2個を縦4等分に切り、皮付きのまま、厚さ1cmに切り分ける。
- ③aの1/3量にかすてらを浸す。
- ④③の周りにホイップクリームを飾り、真ん中にメロンを並べ、aの残りを上からかける。クコの実を飾り、さくらんぼを添える。

材料(4人分)

- かすてら(厚さ1.5cmに切る) …………… 4枚
- 〔●水 …………… 大さじ3
- a ●ラム酒 …………… 大さじ3
- 〔●レモン汁 …………… 大さじ1
- メロン …………… 1/2個
- ホイップクリーム …………… 80g
- クコの実 …………… 10g
- さくらんぼ …………… 4個

エネルギー(1人分)

255kcal

塩分(1人分)

0.1g

※写真は2人前のイメージです。

ここが
ポイント

ラム酒の香りがほんのり効いた、大人向けのデザートです。

なすとえびの炒め物



エネルギー(1人分)

142 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 なすは片栗粉をまぶし、170度に熱したサラダ油で約2分揚げる。
- ② むきえびにaを振りかけ、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、えびを炒める。表面に火が通ったらピーマンと①を加え、bで味をととのえる。

材料(4人分)

- なす(一口大に切る) …………… 4個
- 片栗粉 …………… 大さじ1・1/2
- むきえび …………… 200g
- ピーマン(一口大に切る) …………… 3個
- a ● 酒 …………… 小さじ2
- 塩 …………… 小さじ1/5
- 塩 …………… 小さじ1/4
- b ● しょうゆ …………… 小さじ2
- こしょう …………… 少々
- サラダ油 …………… 適量

**ここが
ポイント**

なすとえびの両方に片栗粉をまぶすので、味がよく絡みます。

※写真は4人前のイメージです。