

# weekly FoodNote 3種の和風ダレでさっぱり焼肉



## 【作り方】✕

- ① レモンダレ、ねぎ塩ダレ、辛みダレはそれぞれ材料を合わせて作る。
- ② 生えびは背を反対に折り曲げておく。
- ③ ホットプレートを十分に熱し牛肉、野菜などを焼く。お好みのダレでどうぞ。

## 材料(4人分)

●牛肉焼肉用 ……300g	【レモンダレ】
●なす(厚さ1cmの輪切り) ……1個	●レモン汁 …… 大さじ3
●ししとう(ヘタを取る) ……8本	●しょうゆ …… 大さじ3
●長(白)ねぎ(長さ4cmに切る) ……1本	●砂糖 …… 大さじ2
●パプリカ(一口大に切る) ……1個	●玉ねぎ(すりおろす) ……1/4個
●玉ねぎ(半分に切り、厚さ1cmの半月切り) ……1個	●りんご(すりおろす) ……1/2個
●ピーマン(縦半分に切る) ……2個	【ねぎ塩ダレ】
●とうもろこし(4等分に切る) ……1本	●塩 …… 小さじ1
●生えび ……8尾	●ごま油 …… 大さじ4
●ほたて ……8個	●ねぎ(みじん切り) ……1/4本
	【辛みダレ】
	●酢 …… 大さじ2・1/2
	●しょうゆ …… 大さじ1
	●砂糖 …… 大さじ2
	●ラー油 …… 小さじ1/2
	●白ごま …… 小さじ1

エネルギー(1人分)

526kcal

塩分(1人分)

4.4g

※タレを含む。

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

レモンダレ

ねぎ塩ダレ

辛みダレ

※写真はイメージです。

ここが  
ポイント

レモンダレは、すりおろしたりんごを入れるのがポイント。風味がマイルドになりますよ。



エネルギー(1人分)

**514**kcal

塩分(1人分)

**2.4**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

※写真はイメージです。

## 【作り方】✕

- ① 玉ねぎは水にさらし、水気をしぼる。
- ② 温かいご飯にすし酢を入れて切るように混ぜ、人肌に冷めたら①を混ぜる。
- ③ ②を器に盛り、ボイルむきえび、ほたて、サーモン、アボカド、アスパラガス、チーズ、ミニトマトを上に散らす。
- ④ えび、ほたて、サーモンはしょうゆをつけてどうぞ。

## 材料(4人分)

- ご飯 ..... 600g
- すし酢 ..... 大さじ4
- 玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/2個
- ボイルむきえび ..... 100g
- ほたて(2枚に切る) ..... 8個
- サーモン(薄切り) ..... 100g
- アボカド(1cm角に切る) ..... 1個
- アスパラガス(茹でて2cm幅に切る) ..... 4本
- チーズ(角切り) ..... 50g
- ミニトマト(半分に切る) ..... 12個
- しょうゆ ..... 適量

アレンジ  
しよう

サラダ風に仕立てたちらし寿司です。  
まぐろやかつおなど  
いろんな食材で楽しみましょう。

# 長いもとオクラの炒め物



エネルギー(1人分)

182kcal

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

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

## 【作り方】✂

- ① オクラは塩でもんでヘタを切り、斜めに切る。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、中火でにんにく、ベーコンを約1分炒める。
- ③ ②に長いも、オクラ、パプリカ、モロヘイヤを加え約1分炒め、aを入れる。仕上げにこしょうを振る。

## 材料(4人分)

- 長いも(長さ4cmの千切り) …………… 200g
- オクラ …………… 1袋(100g)
- パプリカ(短冊切り) …………… 1/3個
- モロヘイヤ(長さ4cmに切る) …………… 1袋(100g)
- 薄切りベーコン(長さ4cmの短冊切り) …………… 4枚
- にんにく(薄切り) …………… 1片
- 〔 a 〕
- しょうゆ …………… 大さじ1
- オイスターソース …………… 小さじ2
- みりん …………… 大さじ1
- 酒 …………… 大さじ1
- こしょう …………… 少々
- サラダ油 …………… 大さじ1

ここが  
ポイント

具材は食べやすい大きさに切るだけ。  
炒め時間も約2分で済む  
お手軽エコ料理です。