



エネルギー(1人分)

255kcal

塩分(1人分)

2.0g

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牛肉はaに15分以上浸けておく。
- ②玉ねぎは水にさらしておく。
- ③bをすべて混ぜ合わせタレを作る。
- ④フライパンでサラダ油を熱し、①を両面焼く。
- ⑤レタスに牛肉とお好みの野菜やキムチなどを巻き、③をつけてどうぞ。

材料(4人分)

●牛肉焼肉用	250g
┌●砂糖	大さじ1
a●酒	大さじ1
└●しょうゆ	大さじ1
●レタス(巻きやすい大きさにちぎる)	1個
●玉ねぎ(半分に切り薄切り)	1個
●トマト(厚さ1cmのくし切り)	1個
●きゅうり(1cm角の拍子切り)	1本
●大葉	10枚
●キムチ	50g
┌●コチュジャン	大さじ1
└●砂糖	大さじ1
b●酢	大さじ1
└●しょうゆ	大さじ1
└●ごま油	小さじ1/2
●サラダ油	大さじ1/2

ちょっと
アレンジ

今回は韓国風甘辛ダレにしましたが、さっぱりと食べたいときは、ぽん酢やレモン汁などでどうぞ。



エネルギー(1人分) **216kcal** 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 フライパンでサラダ油を熱し、豚肉をさっと炒め、更になす、ぶなしめじを入れて炒める。
- ② なすがしんなりしたら、a とトマトを加えて炒め、合わせる。
- ③ 器に盛って、イタリアンパセリをトッピングしたら出来上がり。

材料(4人分)

- 豚ばらスライス(5cm幅に切る) …… 150g
- なす(縦半分に切り薄切り) …… 小2本
- ぶなしめじ(石づきを落とし手でほくす) …… 1/2パック
- トマト(くし切り) …… 2個(130g)
- トマトピューレ …… 1/2カップ(100ml)
- 味噌 …… 大さじ1/2
- 砂糖 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ2
- 豆板醤 …… 小さじ1/3
- にんにく(すりおろす) …… 1片
- イタリアンパセリ(みじん切り) …… 少々
- サラダ油 …… 大さじ2

※写真はイメージです。

weekly **FoodNote** やさい 8/31は野菜の日 うなぎとえびの生春巻



エネルギー(1人分) **171** kcal
 塩分(1人分) **2.5** 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 うなぎは酒小さじ2を振り電子レンジ(600w)で約30秒加熱し、約10cmの棒状に切る。
- ② えびは酒小さじ2を振りラップをして、電子レンジ(600w)で約2分加熱する。
- ③ 大きなボウルに水を張り、ライスペーパーをサッと水にくぐらせ、まな板の上に置いておく。
- ④ ③の手前約5cmを残し、うなぎまたはえび、野菜をのせ手前のライスペーパーをかぶせて両脇を折りたたみ、のり巻きと同様に巻く。
- ⑤ aのタレ、またはスイートチリソースをお好みでつけていただく。

材料(4人分)

● ライスペーパー …… 16枚	● パプリカ 赤(一口大に切る) …… 1/3個
● うなぎ蒲焼 …… 半身	● きゅうり(長さ10cmの棒状に切る) …… 1本
● ボイルむきえび …… 24尾	● 大葉(千切り) …… 16枚
● 酒 …… 小さじ4	a [ナンブラー …… 大さじ2 ● 砂糖 …… 大さじ2 ● レモン汁 …… 大さじ1・1/2
● レタス(千切り) …… 2枚	
● トマト(半分に切り厚さ5mmの半月切り) …… 1個	
● 葉味ねぎ(長さ10cmに切る) …… 12本	● スイートチリソース …… 大さじ3

ここがポイント 水にくぐらせたライスペーパーは表面がしっとりしたら巻き頃です。放っておくとべとべとになるので注意。