

イオン父の日
6.17



エネルギー(1人分) **354** kcal
塩分(1人分) **0.9** 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

ワンポイントアドバイス

ステーキ用の1枚肉を
お好みの大きさにカットして
お楽しみください。

材料(4人分)

- 牛肉 ステーキ用 ……2枚(340g)
 - 塩 …… 小さじ1/4
 - こしょう …… 少々
 - アボカド(4等分にし幅5mmに切る) ……1個
 - クレソン(半分に切る) ……1束
 - たまねぎ(薄切り) ……1/2個
 - パプリカ 黄(2cm角に切る) ……1/3個
 - パプリカ 赤(2cm角に切る) ……1/3個
 - ミニトマト(半分に切る) ……8個
 - オリーブオイル ……小さじ2
- A
- バルサミコ酢 …… 大さじ1・1/2
 - 塩 …… 小さじ1/3
 - オリーブオイル ……大さじ1・1/2
 - こしょう …… 少々

作り方

- ① Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ② ボウルにアボカド・クレソン・たまねぎ・パプリカ黄・パプリカ赤・ミニトマトを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 牛肉は筋を切り、塩・こしょうを振る。
- ④ フライパンでオリーブオイルを中火で熱し、③の牛肉を片面約2分焼き、裏返して約1分半焼いたら取り出す。牛肉を2cm角に切り、②の野菜と混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に④を盛り、①のドレッシングを添える。

イオン父の日
6.17



材料(4人分)

- ごはん…………… 800g
- すし酢…………… 大さじ6
- しょうゆ…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- 料理酒…………… 小さじ1
- まぐろ 柵(1cm角の棒状に切る)… 80g
- サーモン 柵(そぎ切り)… 80g
- ほたて(そぎ切り)… 4個
- 甘えび…………… 8本
- はまち 柵(そぎ切り)… 80g
- パプリカ 黄(細切り)… 1/3個
- きゅうり(千切り)… 1本
- かいわれ(根を切る)… 1/2パック
- 大葉(軸を切る)… 4枚
- 薬味ねぎ(10cmに切る)… 4本
- 手巻きのり…………… 20枚

[チリソース]

- スイートチリソース…………… 大さじ3

[アボカドソース]

- アボカド(皮と種を取り除きつぶす)…………… 1/2個
- レモン汁…………… 小さじ1/2
- タバスコ…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 小さじ1/3

[わさびマヨソース]

- わさび…………… 小さじ1/2
- マヨネーズ…………… 大さじ4

作り方

- ① 温かいごはんにしずし酢を混ぜ合わせる。
- ② Aの調味料にまぐろを漬けておく。
- ③ ソースはそれぞれの材料を混ぜ合わせ、3種作る。
- ④ のりに①の酢飯をのせて、お好みの具材を巻く。
- ⑤ ③のソースと合わせてどうぞ。

エネルギー(1人分) **560kcal**
塩分(1人分) **3.9g**

※ソースは除く。

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

チリソース



エネルギー(1人分):15kcal
塩分(1人分):0.3g

アボカドソース



エネルギー(1人分):28kcal
塩分(1人分):0.4g

わさびマヨソース



エネルギー(1人分):90kcal
塩分(1人分):0.3g

※写真はイメージです。

イオン父の日
6.17



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
239 cal **1.9g**

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

ワンポイントアドバイス
味噌の風味がしっかりと効いているので、白身魚でもおいしく作れます。

材料(4人分)

- 鶏もも肉(細切り)……………250g
- アスパラガス(幅7mmの斜め切り)……………2束
- パプリカ 赤(幅1cmに切る)……………1/2個
- きくらげ……………5g
- にんにく(薄切り)……………1片
- 赤唐辛子(種を取り小口切り)……………1/2本
- ごま油……………小さじ3
- 味噌……………大さじ2
- 料理酒……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1

作り方

- ① きくらげは水で戻し一口大に切る。
- ② フライパンにごま油小さじ2・にんにく・赤唐辛子を入れ弱火で炒め、香りが出たら強火にして鶏もも肉を加え約2分炒める。
- ③ 肉の色が変わったら中火にしてアスパラガス・パプリカ・きくらげを加えてさらに約2分炒める。
- ④ ③のフライパンにAの調味料を加えさっと混ぜ、最後にごま油小さじ1を入れて火を止め、器に盛る。