

赤タルのスタミナ豚丼

2012 今年も みんなで
夏の
**簡単・節約
メニュー**



調理時間
約10分

エネルギー(1人分) **701 kcal**
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

キューピー
具のソース
トマトと野菜の
タルタル
155g



材料(2人分)

- ごはん……………400g
- 豚肉ばらスライス……………150g
- レタス……………2枚
- イタリアンパセリ……………適量
- サラダ油……………適量
- 「キューピー 具のソース トマトと野菜のタルタル」……………大さじ4+適量

作り方

- ① 豚肉はひと口大に切り、「具のソース」大さじ4と合わせ、しばらく漬けておく。
- ② フライパンで油を熱し、①を炒める。
- ③ 器にごはん、食べやすい大きさにちぎったレタス、②をのせ、「具のソース」適量をかけて、イタリアンパセリを飾る。

※写真は1人前のイメージです。

※調理時間は目安です。

2012
夏の
簡単・節約
メニュー

今年も
みんなで



調理時間
約10分

エネルギー(1人分) **457** kcal
塩分(1人分) **1.4**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

キューピー
具のソース
肉味噌風
そばろ
165g



材料(2人分)

- ごはん…………… 400g
- ゴーヤー…………… 1/4本
- アボカド…………… 1/2個
- トマト…………… 1/4個
- 塩…………… 少々
- 「キューピー 具のソース 肉味噌風そばろ」…………… 大さじ3

作り方

- ① ゴーヤーは縦半分になり、ワタと種を取り、1cmの角切りにして塩水にさらし、水気を切る。ラップをかけ、電子レンジ(500W)で約1分加熱した後、水にさらして水気を切る。
- ② アボカドは1cmの角切りにする。
- ③ ①と②を「具のソース」で和える。
- ④ 器にごはんを入れ、③と角切りにしたトマトを盛りつける。

2012
夏の
簡単・節約
メニュー

今年も
みんなで



調理時間
約10分

エネルギー(1人分) **216kcal**
塩分(1人分) **0.8g**

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



キューピー
具のソース
ポン酢風味
大根おろし
150g

材料(2人分)

- 豚肉 ロースしゃぶしゃぶ用……………150g
- みずな……………適量
- 「キューピー 具のソース ポン酢風味大根おろし」……………適量

作り方

- ① 豚肉は沸騰直前のお湯でさっと茹で、水にとり、水気をよく切る。
- ② 器に食べやすい長さにしたみずなを盛りつけ、①をのせて「具のソース」をかける。

※写真は2人前のイメージです。

※調理時間は目安です。

2012
夏の
簡単・節約
メニュー

今年も
みんなで



調理時間
約5分

エネルギー(1人分) **308kcal**
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



カゴメ
もやしと豚肉の
トマトガーリック
炒め
100g

材料(2~3人分)

- 豚肉ばらスライス…………… 150g
- トップバリュグリーンアイ もやし…………… 約200g
- トップバリュ キャンーラ油…………… 小さじ1
- 「カゴメ もやしと豚肉のトマトガーリック炒め」…………… 1袋

作り方

- ① 豚肉は幅3~4cmに切る。
もやしは洗って水気をよく切っておく。
- ② フライパンで油を熱し、豚肉を菜ばしでほぐしながら中火で約2分炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、もやしを加え、全体が透明になるまで中火で約2分炒める。
- ④ 「もやしと豚肉のトマトガーリック炒め」を加え、中火で約1分炒め合わせながら、まんべんなく絡める。

※写真は2人前のイメージです。

※調理時間は目安です。

2012
夏の
簡単・節約
メニュー

今年も
みんなで



調理時間
約15分

エネルギー(1人分) **233kcal**
塩分(1人分) **1.2g**

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

キューピー
具のソース
卵と野菜の
タルタル
145g



材料(2人分)

- ながいも…………… 200g
- ベーコン…………… 2枚
- 「キューピー 具のソース 卵と野菜のタルタル」…………… 適量

作り方

- ① ながいもは皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
- ② ベーコンは幅2cmに切る。
- ③ 耐熱皿に①と②を交互に並べ、電子レンジ(500w)で約3分加熱する。
- ④ ③に「具のソース」をしぼり、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

※写真は2人前のイメージです。

※調理時間は目安です。

鮭のタルタルホイール焼き

2012 今年も
夏の みんなで
**簡単・節約
メニュー**



調理時間
約20分

エネルギー(1人分) 243kcal
塩分(1人分) 1.1g

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

キューピー
具のソース
卵と野菜の
タルタル
145g



材料(2人分)

- 鮭切身 2切
- たまねぎ 1/2個
- ミニトマト 4個
- パセリ 適量
- サラダ油 少々
- 「キューピー 具のソース 卵と野菜のタルタル」 適量

作り方

- ① たまねぎは薄切りにし、水にさらして水気を切る。
- ② アルミホイルに薄く油をぬり、①を敷いた上に鮭を重ねる。
- ③ ②に「具のソース」をかけて、ミニトマトを添えて包む。オーブントースターで火が通るまで約10分焼き、最後にパセリを飾る。

※写真は1人前のイメージです。

※調理時間は目安です。

2012 夏
今年も みんなで
**簡単・節約
メニュー**



調理時間
約5分

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
142kcal 0.5g

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

キューピー
具のソース
ポン酢風味
大根おろし
150g



材料(2人分)

- かつおたたき…………… 160g
- 薬味ねぎ…………… 適量
- みょうが…………… 適量
- 「キューピー 具のソース ポン酢風味大根おろし」…………… 適量

作り方

- ① かつおたたきは食べやすい厚さに切り、器に並べる。
- ② 薬味ねぎは小口切りにする。みょうがは縦半分に切って、斜め薄切りにする。
- ③ ①を器に盛りつけ、②をのせ、最後に「具のソース」をかける。

※写真は2人前のイメージです。

※調理時間は目安です。

2012
夏の
簡単・節約
メニュー

今年も
みんなで



調理時間
約15分

エネルギー(1人分) **217 kcal**
塩分(1人分) **0.7 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

カゴメ
基本の
トマトソース
295g



材料(2人分)

- あじ(3枚におろす)……………2尾
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- トッパリュ ヘルシーアイ
脂肪分25%カットミックスチーズ……………40g
- トッパリュ ソフトパン粉……………適量
- トッパリュ エキストラバージンオリーブオイル……………少々
- 「カゴメ 基本のトマトソース」……………1/4缶

作り方

- ① 天板にオーブンシートを敷く。
あじは中骨を抜き、塩・こしょうをし、
オーブンシートの上に並べ、チーズ・
パン粉のをせ、オリーブオイルをかける。
- ② 200℃に予熱したオーブンで約10分焼く。
- ③ 皿に盛りつけ、「基本のトマトソース」をかける。

※写真は1人前のイメージです。

※調理時間は目安です。