

# 冷製バーニャカウダ

やさしい  
**8/31は  
野菜の日**



エネルギー(1人分) **161 kcal** 塩分(1人分) **0.6g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 肉・魚・卵 果物

**ワンポイントアドバイス**

ソースを作る際に  
フードプロセッサーがなければ、  
泡立て器でも作れます。

## 材料(4人分)

### 【バーニャカウダソース】

- にんにく……………1片
- アンチョビ……………3枚
- トッパリュ エキストラバージン  
A オリーブオイル**……………大さじ1
- バター……………10g
- 絹ごし豆腐……………100g
- 生クリーム……………60ml

- パプリカ(赤・黄)……各1/3個
- にんじん……………1/3本
- きゅうり(斜めの一口大に切る)……1/2本
- セロリ(斜めの一口大に切る)……1/2本
- トマト(くし型に切る)……1個(100g)
- アスパラガス  
(根元を切り落とし一ロ大に切る)……4本
- ブロッコリー(小房に分ける)……60g
- イタリアンパセリ……適量

## 作り方

- ① Aをフードプロセッサーに約30秒かけたらボウルに移し、生クリームを混ぜ、バーニャカウダソースを作る。
- ② パプリカ(赤・黄)は星型に2個抜き、残りは一口大に切る。にんじんは星型に2個抜き、残りは厚さ約5mmの半月切りにする。アスパラガスは電子レンジ(600w)で約1分30秒、ブロッコリーは同じく約1分加熱する。
- ③ 氷(分量外)を入れた器に野菜を彩りよく盛りつける。

# トマト焼肉のレタス巻き

やきにく  
**8/29は  
焼肉の日**

やさい  
**8/31は  
野菜の日**

## ワンポイントアドバイス

他にもピーマン、にんじん、  
オクラなど、トマトソースに合う  
野菜を使えば広く楽しめます。



エネルギー(1人分) **356kcal** 塩分(1人分) **2.2g**

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

※写真は4人前のイメージです。

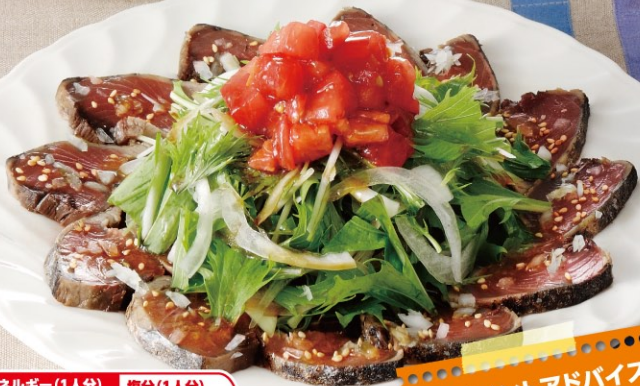
## 材料(4人分)

- 牛肉ばらカルビ焼用 …………… 150g
- トマトソース(缶詰) …………… 1缶(295g)
- 焼肉のタレ(中辛) …………… 1/2カップ(100mℓ)
- レタス …………… 8枚
- かぼちゃ(厚さ7mmの一口大に切る) …………… 1/6個
- なす(厚さ7mmの一口大に切る) …………… 2本(120g)
- エリンギ(厚さ7mmの一口大に切る) …………… 1パック(100g)
- ラウンドトマト(4等分に切る) …………… 2個
- シュレッドチーズ …………… 30g
- トップバリュ エキストラバージン  
オリーブオイル** …………… 大さじ1

## 作り方

- ① トマトソースと焼肉のタレを混ぜ合わせる。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、肉を軽く炒め、かぼちゃ・なす・エリンギの順に加えさらに炒める。
- ③ ②に①のタレをからめて約3分煮詰める。最後にラウンドトマトを加える。
- ④ ③を器に盛り、シュレッドチーズを散らして余熱で溶かす。
- ⑤ レタスに④の肉を包んでどうぞ。

やさしい  
**8/31は  
野菜の日**



エネルギー(1人分) **172 kcal**  
塩分(1人分) **0.8 g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 中量・少量 果物

**ワンポイントアドバイス**

野菜はスプラウトや薄切りのにんにくなどで代用できます。

## 材料(4人分)

- かつおたたき …………… 1冊(300g)
- たまねぎ …………… 計75g(1/4個+1/8個)
- トッピング用いりごま白 …………… 小さじ1
- みずな(長さ5cmに切る) …………… 1/2束(70g)
- トマト(8mm角に切る) …………… 1/2個

- トッピング用エキストラバージンオリーブオイル …………… 大さじ2
- バルサミコ酢 …………… 小さじ2
- A ●レモン汁 …………… 小さじ2
- しょうゆ …………… 大さじ1
- こしょう …………… 少々

## 作り方

- ① Aの材料をすべて合わせておく。
- ② たまねぎは1/4個を薄切りに、1/8個をみじん切りにする。
- ③ かつおたたきは厚さ約5mmに切って器全体にうすく並べ、みじん切りのたまねぎと白ごまを散らす。
- ④ ③の中央にみずな・薄切りのたまねぎ・トマトを盛り①のソースを回しかける。