



## 材料(4人分)

- トップバリュグリーンアイ  
タスマニアビーフもも  
ローストビーフ用かたまり…300g
- 塩……………小さじ1
- こしょう……………少々
- 赤ワイン……………大さじ1
- 赤たまねぎ(薄切り)……………1/2個
- グリーンレタス(手でちぎる)…3枚
- カマンベールチーズ(1.5cm角に切る)  
……………1/3箱(60g)
- くるみ(粗みじん切り)……………20g
- サラダ油……………大さじ1/2
- オリーブオイル……………大さじ1
- Aしょうゆ……………大さじ1/2
- 酢……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々

## 作り方

- ①肉は常温に戻し、塩・こしょうを全体にすり込んでおく。
- ②フライパンにサラダ油を強火で熱し、①を入れ、全面に焼き目がついたらいったん取り出し、アルミホイルで包む。
- ③②をフライパンに戻し、ふたをして弱火で熱し、たまに裏返しながらか約7分加熱する。皿に取り出してそのまま約10分置き、余熱で火を通す。
- ④③の肉をホイルから取り出し、厚さ約5mmにスライスする。
- ⑤ホイルに残っている肉汁に赤ワインを加えて約1分火にかけ、煮詰める。
- ⑥ボウルに赤たまねぎ・グリーンレタス・カマンベールチーズを入れて混ぜ、Aと和える。
- ⑦器に④と⑥を盛り、⑤をかけ、くるみを散らす。

エネルギー(1人分)

**290kcal**

塩分(1人分)

**2.3g**

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

四群  
点数  
(1人分)

♠1群0.6

♥2群1.8

合計

♣3群0.1

♦4群0.6

**3.1点**



## 材料(4人分)

- **トップバリュグリーンアイ**  
**タスマニアビーフ サーロイン**  
ステーキ用(冷凍に買しておく) 4枚(480g)
- サラダ油…………… 大さじ2
- パセリ…………… 適量
- 白ワイン…………… 大さじ3
- たまねぎ(薄じん切り)…………… 2個
- 塩…………… 小さじ3/4
- こしょう…………… 少々
- セレボス ファウンテン  
ステーキソース…………… 大さじ4
- (付け合わせ)
- にんじん(一口大に切る)…………… 1本
- ジャがいも(一口大に切る)…………… 2個
- パター…………… 15g
- 塩…………… 小さじ1/3
- こしょう…………… 少々

## 作り方

- ① フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、たまねぎを弱火で約15分じっくり炒め、塩小さじ1/4・こしょう少々・白ワイン大さじ1を振り皿に移す。
- ② 肉は焼く直前に塩小さじ1/2・こしょう少々を振る。
- ③ フライパンでサラダ油大さじ1/4を熱し、強火で②の両面を約1分ずつ焼き、白ワイン大さじ1/2を振る。(残りの肉3枚も同様に焼く)
- ④ 器に③を置き、上面にステーキソースをかける。  
①のをせ、付け合わせとパセリを添える。

## 【付け合わせ】

- ⑤ 鍋に湯を沸かし、にんじんを約6分・ジャがいもを約7分茹でザルに上げる。
- ⑥ フライパンにバターと⑤を入れ中火で約2分炒め、塩・こしょうを振り皿に移す。

エネルギー(1人分)

**532kcal**

塩分(1人分)

**1.8g**

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

四群  
点数  
(1人分)

♠1群0.0

♥2群3.6

合計

♣3群1.2

♦4群1.1

**5.9点**

※写真は1人前のイメージです。





## 材料(4人分)

- サーモン 刺身用(1.5cm角に切る).....100g
  - 有頭タイガーえび..... 8本
  - アボカド..... 1個
  - にんじん(長さ5cmの千切り).....1/3本
  - 赤たまねぎ(薄切り).....1/2個
  - たまねぎ(薄切り).....1/2個
  - レタス(手でちぎる).....2枚
  - レモン汁..... 小さじ1
- |                    |
|--------------------|
| ●オリーブオイル..... 大さじ2 |
| A ●塩..... 小さじ1/2   |
| ●こしょう..... 少々      |

## 作り方

- ① Aを合わせドレッシングを作る。
- ② えびは殻つきのまま背わたを取り、竹串を頭から刺す。魚焼きグリルで両面を中火で焼き、熱いうちに竹串を抜く。
- ③ アボカドは皮と種を取って1.5cm角に切り、レモン汁をかける。
- ④ ボウルに、サーモン・にんじん・赤たまねぎ・たまねぎ・レタス・③を入れ、①と和える。
- ⑤ 器に④を盛りつけ、その上に②をのせる。

エネルギー(1人分)

**250kcal**

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

四群  
点数  
(1人分)

♠1群0.0

♥2群0.8

♣3群1.4

♦4群0.7

合計

**2.9点**