



お酒によく合う

父の日ごちそうメニュー



エネルギー(1人分)

582kcal

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

材料(4人分)

- ブルサン ガーリック&ハーブ
なめらかタイプ 1パック(125g)
- A ●白ワイン 大さじ2
- はちみつ 小さじ1
- アーモンドダイス 大さじ1
- 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 2枚(600g)
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- サラダ油 大さじ1/2

作り方

- ① ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、チーズソースを作る。
- ② 牛肉は常温に戻し、塩・こしょうを振る。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、②を入れて強火で約2分、裏返して中火で約2分焼く。
- ④ 器に③を盛りつけ、①を添える。

※お好みで付け合わせの野菜を添えてください。

※野菜類の数値はエネルギー・塩分・食事バランスガイドによる分類・四群点数には含まれておりません。

四群
点数
(1人分)

♠1群1.2

♥2群5.6

合計
7.1点

♣3群0.0

♦4群0.3

※写真は2人前のイメージです。



お酒によく合う

父の日ごちそうメニュー



エネルギー(1人分)

276kcal

塩分(1人分)

1.0g

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4人前のイメージです。

材料(4人分)

- イベリコ豚かたロース
切れてるトンテキ用……………400g
- ダイショー
濃厚トンテキソース……………大さじ4
- サラダ油……………大さじ1

作り方

- ① フライパンでサラダ油を熱し、豚肉を入れて中火で約2分、裏返して約2分30秒焼く。
- ② トンテキソースをからめて火を止め、器に盛る。
※お好みで付け合わせの野菜を添えてください。
※野菜類の数値はエネルギー・塩分・食事バランスガイドによる分類・四群点数には含まれておりません。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0

♥2群2.8

♣3群0.0

♦4群0.4

合計
3.2点



お酒によく合う

父の日ごちそうメニュー



エネルギー(1人分)

93kcal

糖分(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

※写真は4人前のイメージです。

材料(4人分)

- まぐろ 刺身用(厚さ4mmに切る)…………… 200g
- 大葉(千切り)…………… 5枚
- きざみねぎ…………… 50g
- みょうが(千切り)…………… 3本
- かいわれ大根(半分に切る)…………… 40g
- 〔 ●しょうゆ…………… 大さじ2
- A ●酢…………… 大さじ1
- 〔 ●オリーブオイル…………… 大さじ1
- トマト(さいの目切り)…………… 1/2個

作り方

- ① ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、トマトを加えて混ぜる。
- ② 別のボウルに大葉・きざみねぎ・みょうが・かいわれ大根を混ぜ合わせる。
- ③ 器にまぐろを並べ、中央に②を盛り、上から①を回しかける。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0

♥2群0.6

♣3群0.1

♦4群0.4

合計
1.1点