



エネルギー(1人分) **545kcal** 糖分(1人分) **2.5g**

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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 豚肉ばらかたまり……………300g
- 厚切りベーコン……………200g
- たまねぎ……………1/2個
- 水……………3カップ(600ml)
- 白ワイン(または酒)……………大さじ1
- サラダ油……………大さじ1
- ミックスビーンズ(水煮)……………2カップ分
- ローリエ……………2枚
- タイム……………小さじ1
- 固形洋風だし(ブイヨン)……………1個
- 砂糖……………少々
- 塩・こしょう……………適量

作り方

- ① 豚肉・ベーコン・たまねぎを1.5cm角に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎを炒めて透明感が出てきたら、豚肉・ベーコン・白ワインを入れて炒める。肉に火が通ったら水を入れる。
- ③ 沸騰したらミックスビーンズ・ローリエ・タイム・固形洋風だし・砂糖を入れ、アクをすくいながら弱火で20～30分煮て、塩・こしょうで味をととのえる。



MEXICO



エネルギー(1人分)

290kcal

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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 牛肉ばらカルビ焼用…………… 400g
- イタリアンドレッシング…………… 大さじ5
- のり…………… 6枚
- トルティーヤ…………… 2枚
- サンチュ…………… 12枚
- トマト(薄いくし切り)…………… 1/2個
- きゅうり(千切り)…………… 1/2本
- マヨネーズ…………… 適量
- サラダ油…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1/2
- 塩…………… 少々

作り方

- ① 牛肉をイタリアンドレッシングに浸し、30分以上置く。
- ② のりとトルティーヤを半分に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し①を焼き、しょうゆ・塩を加える。
- ④ サンチュで③・トマト・きゅうり・マヨネーズを包み、さらに②ののり・トルティーヤで包む。



SPAIN



エネルギー(1人分)

372kcal

塩分(1人分)

1.3g

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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- | | |
|--------------------------------|----------------|
| ●鶏肉ももミンチ…400g | ●しょうゆ…大さじ1・1/2 |
| A ●長(白)ねぎ(粗みじん切り)
……………10cm | ●みりん…大さじ1・1/2 |
| ●卵……………2個 | B ●砂糖…大さじ1・1/2 |
| ●トマト(厚さ2cmの輪切り) ……2個 | ●酒 ……大さじ1・1/2 |
| ●ごま油……………大さじ1 | |
| ●黒こしょう……………適量 | |

作り方

- ① ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせて4等分する。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を楕円に整えてから入れ、両面に焼き色をつける。
- ③ トマトは別のフライパンで油をひかずに中火で片面ずつ各1分～1分半焼く。
- ④ ②のフライパンにBを入れ、少しづらしてフタをし、ひっくり返ししながら4～5分蒸し焼きにする。
- ⑤ ④のフタをはずし、タレにとろみがつくまでフライパンをゆすりながら加熱する。
- ⑥ 器に⑤・③の順に盛り付け、フライパンに残ったタレをかけ、黒こしょうをかける。



NIGERIA



エネルギー(1人分)

502kcal

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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 若どりもも肉……………600g
- 塩・こしょう……………少々
- 小麦粉……………適量
- オリーブオイル…大さじ2
- 【トマトソース】
- にんにく(みじん切り)……1片
- たまねぎ(粗みじん切り)……………1/2個
- トマトピューレ……………1・1/2カップ(300ml)
- 赤ワイン(または酒)……………大さじ2
- A ●砂糖……………大さじ1
- オレガノ……………大さじ1
- ローリエ……………1枚
- 塩・こしょう……………適量

作り方

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩・こしょう・小麦粉をまぶしておく。
- ② フライパンにオリーブオイル半量を熱し、鶏肉を両面焼き色がつくまで焼き、取り出しておく。
- ③ ②のフライパンに残りのオリーブオイルを熱し、にんにく・たまねぎを透明になるまで炒め、Aを入れて混ぜながら中火で2、3分煮て、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ ③に②を戻し入れ、3～4分煮る。

※付け合わせにクスクスやペンネを添えるとボリューム感が出ます。



ITALY



エネルギー(1人分)

388kcal

塩分(1人分)

1.7g

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)

- 豚肉ロースとんかつ・ソテー用……………480g
- 生ハム……………8枚
- パセリ(みじん切り)……………大さじ4
- チャービル……………適宜
- オリーブオイル……………大さじ1
- 小麦粉……………適量
- 塩・こしょう……………少々

作り方

- ① 豚肉は筋切りし、包丁の背で軽くたたいて半分に切り、軽く塩・こしょうを振る。
- ② ①の片面にパセリのみじん切りを塗り、生ハムで包み、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②の両面を弱火でじっくり薄い焼き色がつくまで焼く。
- ④ 器に盛りつけ、チャービルなどを適宜添える。

※写真はイメージです。



TAHITI



エネルギー(1人分)

264kcal

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

材料(4人分)

- 鶏肉手羽なか 700g
- 塩・こしょう 少々

【ねぎレモンソース】

- 長(白)ねぎ 1本
- レモンの絞り汁 50ml
- 鶏がらスープの素(顆粒) 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩・こしょう 少々

作り方

- ① **【ねぎレモンソース】**を作る。
長(白)ねぎは白い部分は縦半分に切り、さらに薄切りにする。
緑の部分は薄い輪切りにする。
そのほか、全ての材料をよく混ぜ合わせて10分以上置く。
- ② 鶏手羽なかを関節からハサミで切り落とし、フォークで両面を刺して、軽く塩・こしょうを振る。
- ③ ②を魚焼きグリルで約10分焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③を器に盛りつけ、①をかける。



JAPAN



エネルギー(1人分)

318kcal

糖分(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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 豚肉ローススライス……………400g
- しょうが……………60g
- ごま油……………大さじ1
- 小麦粉……………適量
- オイスターソース……………大さじ2
- 酒……………大さじ3
- しょうゆ……………大さじ1/2
- 砂糖……………少々
- 水……………大さじ2

作り方

- ① しょうがは皮をむき、千切りにする。
豚ロースは2つに分け、少しづつ重なるように置いて、茶こし等で軽く小麦粉を振り、重なっている部分を下にしてくると巻き上げる。さらに軽く小麦粉を振る。もうひとつも同様に作る。
- ② フライパンにごま油を熱し、巻いた豚肉を弱火で色が変わるまで焼き、しょうが・Aを加えてフタをする。
- ③ ②を時々ひっくり返しながらかき、竹串を刺して澄んだ肉汁が出てきたら火を止める。
- ④ ③をそれぞれ半分に取り、器に盛りつける。



URUGUAY



エネルギー(1人分)

529kcal

糖分(1人分)

2.1g

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)

- 牛肉切りおとし …………… 200g
- 卵 …………… 2個
- 赤たまねぎ …………… 1/8個
- グリーンリーフ …………… 適量
- パンズ …………… 4個
- サラダ油 …………… 大さじ2
- 焼肉のタレ …………… 大さじ2
- バター …………… 適量
- マヨネーズ …………… 適量
- マスタード …………… 適量

作り方

- ① フライパンにサラダ油を半量熱し、牛肉と焼肉のタレをからめながら焼く。別のフライパンに残りのサラダ油を熱し、溶いた卵を入れスクランブルエッグを作る。
- ② 赤たまねぎは薄切りにする。
- ③ パンズを半分に切り、バターを両面に塗り、さらに片面にマヨネーズ、もう片面にマスタードを塗る。
- ④ ③に①・②とグリーンリーフを彩りよくはさむ。