

黄金でか肉焼

エバラ黄金の味 × FoodNote

肉料理で暑い夏に **活!**



エネルギー(1人分)

311 kcal

塩分(1人分)

1.0 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳類

果物

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 牛もも肉かたまり……………500g(高さ5cm)
- エバラ黄金の味……………大さじ4
- 水……………1/4カップ(50ml)
- サラダ油……………適量

作り方

- ① 牛肉は調理30分ほど前に冷蔵庫から出して、室温に戻しておく。
- ② フライパンを強火で熱し、油を薄くひく。
- ③ 肉の表裏をそれぞれ約1分、側面を約30秒ずつ焼き全面に焼き目をつける。
- ④ 水を加え、弱火で蓋をして10分蒸し焼きにする。
- ⑤ 弱火のまま「黄金の味」を肉の上から加え、転がしながら約1～2分、各面にまんべんなくタレを焼きからめる。
※強火にするとタレがハネるのでご注意ください。
- ⑥ 全体が香ばしくなったら、取り出して約10分放置する。
※肉を休ませることで内部の温度を均一にし、肉汁の流出を抑え、全体に肉汁を行きわたらせる。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0

♥2群3.4

合計

♣3群0.0

♦4群0.5

3.9点

weekly FoodNote 黄金渍け焼きホットチキン

エバラ黄金の味 × FoodNote

肉料理で暑い夏に **活!**



材料(4人分)

- 若どり手羽もと……………16本
- エバラ黄金の味……………2カップ(450g)
- トマトペースト……………大さじ3
- 一味唐辛子……………大さじ1/2

作り方

- ① ビニール袋に「黄金の味」・トマトペースト・一味唐辛子を合わせ入れ、そこに若どり手羽もとを加えてよくもみ、冷蔵庫で一晩漬け込む。
- ② 網に①を並べ、竹串を刺して透明な肉汁が出てくるまで漬けダレをつけながら10～15分かけて、じっくり焼く。
- ③ お好みで一味唐辛子(分量外)を振りかける。

エネルギー(1人分)

295kcal

塩分(1人分)

6.2g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

乳・肉類

果物

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0

♥2群1.8

合計

♣3群0.0

♦4群1.6

3.4点

※写真はイメージです。

エバラ黄金の味 × weekly **FoodNote**

肉料理で暑い夏に



エネルギー(1人分) **405kcal** 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 きのこ類 果物

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- 豚ばらスライス……………150g
- みずな(ざく切り)……………200g
- にんじん(千切り)……………1/4本
- 長(白)ねぎ(千切り)……………1/3本
- レタス(手でちぎる)……………1~2枚
- ┌ **エバラ黄金の味**……………大さじ3
- A だし汁……………大さじ2
- └ 酢……………小さじ2
- 酒……………大さじ1
- かつおぶし……………適量

作り方

- ① 豚肉を4等分の長さに切る。
- ② 野菜をすべて混ぜ合わせ、器に盛る。
Aは混ぜ合わせておく。
- ③ 酒を加えた熱湯で豚肉を泳がせるように茹で、冷水に取ってざるに上げる。
- ④ ②の野菜の上に③・かつおぶしを順にのせ、Aをかける。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群4.1	合計 5.1点
	♣3群0.5	♦4群0.5	

黄金麻婆豆腐

エバラ黄金の味 × weekly FoodNote

肉料理で暑い夏に **活!**



エネルギー(1人分)

372kcal

塩分(1人分)

2.9g

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

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- 豚ミンチ……………150g
- 絹ごし豆腐………1丁(300g)
- サラダ油……………適量
- 長(白)ねぎ
(粗みじん切り)……………1/2本
- 豆板醤……………小さじ1/2
- エバラ黄金の味……………100g
- 水…1/4カップ(50ml)
- 水溶き片栗粉…適量
- ごま油……………少々
- 薬味ねぎ(小口切り)…適宜

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーなどで水切りする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、長(白)ねぎと豆板醤を炒め、香りが出てきたら豚ミンチを加えて炒める。
- ③ 豚ミンチがパラパラになったら「黄金の味」と水を入れ、煮立ったら豆腐を手でくずしながら加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油をたらし、お好みで薬味ねぎを散らす。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0

♥2群3.1

合計

♣3群0.1

♦4群1.4

4.6点



7/22(再)は
土用の
丑の日

うなぎで暑い夏に **活!**

エネルギー(1人分) **737 kcal**
塩分(1人分) **2.7 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
----	----	----	--------	----

※写真はイメージです。

材料(1人分)

- トップバリュグリーンアイ うなぎ蒲焼・・・1尾(140g)
- 蒲焼のタレ・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- 山椒・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- ごはん・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g

作り方

- ① うなぎ蒲焼は電子レンジ(600w)で約1分40秒温める。
- ② 温かいごはんを器に盛りタレをかけ、①のをせ山椒を振る。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群5.1	合計 9.2点
	♣ 3群0.0	♦ 4群4.1	