

weekly FoodNote トップバリュの国産黒毛和牛で!焼き肉

みんなで囲む ごちそうメニュー



エネルギー(1人分) **515kcal**
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 乳・大豆 果物

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- トップバリュ 国産黒毛和牛
ばらカルビ焼用 300g
- エバラ 黄金の味中辛 80g
- たまねぎ 1個
- かぼちゃ 150g
- パプリカ 赤 1個
- ピーマン 2個
- とうもろこし(茹でる) 1本
- エリンギ 100g

作り方

- ① 野菜をそれぞれお好みの大きさに切る。
- ② 熱したホットプレートで具材をそれぞれ焼き、焼き肉のタレをつけてどうぞ。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群4.8	合計
	♣ 3群0.6	♦ 4群0.3	5.7点

みんなで囲む

ごちそうメニュー



材料(4人分・20本)

- ごはん……………800g
- すし酢……………大さじ6
- トッピングセレクト
佐賀県有明海産
手巻きのり……………20枚
- ツナ缶詰……………80g
- マヨネーズ……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/4
- 寿司だねセット……………1パック
- 大葉(半分に切る)……………10枚
- きざみねぎ……………30g
- しょうが(千切り)……………20g
- みょうが(千切り)……………3本
- しょうゆ……………適量

作り方

- ① 温かいごはんにしし酢を切るように混ぜ、冷ます。
- ② ツナは汁を切りマヨネーズ・塩を混ぜ合わせる。
- ③ 手巻きのりに①を適量ずつのせ、お好みの具材・薬味を巻く。

【組み合わせの一例】

- A まぐろ・ツナマヨ・大葉
- B いくら・サーモン・きざみねぎ
- C ぶり・しょうが・大葉
- D かに・卵焼き・みょうが
- E かに・いか・大葉

weekly FoodNote **きのこのこのアヒージョ** (オリーブオイル炒め)

みんなで囲む
ごちそうメニュー



エネルギー(1人分) **279 kcal**
 塩分(1人分) **2.6g**

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

ワンポイントアドバイス

えび・たこ・じゃがいも
 などの具材を合わせても
 美味しく作れます。

材料(4人分)

- **ダイショー きのこのがおいしい!**
アヒージョの素 1袋(10g)
- オリーブオイル 100g
- まいたけ(手でほぐす) 160g
- 生しいたけ(軸を切り縦2等分に切る) 100g
- 大黒本しめじ(縦に4等分に切る) 140g
- エリンギ(軸を切り縦2等分に切る) 100g
- 枝豆(茹でて実を取り出す) 50g

作り方

- ① フライパンにアヒージョの素・オリーブオイルを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ①を中火にかけてきのこ類を加え、ふたをして、時々全体をかき混ぜながら約5分加熱し、最後に枝豆をサッと混ぜ合わせ、器に盛る。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群0.0	合計
	♣ 3群0.4	♦ 4群3.0	3.4点

※写真は4人前のイメージです。