

8/29は焼肉の日 & 8/31は野菜の日

## 肉と野菜をおいしく食べよう!

1人前  
約 **185g**

野菜が  
摂れます!

※野菜ジュースは  
含まれていません。



※写真は1人前のイメージです。

### ステーキのごちそうサラダ

材料(4人分)

- **トップパリュグリーンアイ**  
タスマニアビーフ  
もも切れるステーキ用  
…………… 150g
- **コゴメ** こくみトマトラウンド  
(一口大の乱切り)…………… 2個
- **パプリカ** 黄(細切り)  
…………… 1/2個(100g)
- **レタス**(一口大にちぎる)…………… 2枚(60g)
- **ペピーラーフ**…………… 40g
- **コゴメ** 基本のトマトソース  
…………… 1パック(295g)
- **レモン汁**…………… 大さじ1
- **塩**…………… 小さじ1/2
- **たまねぎ**(薄切り)  
…………… 1/2個(100g)

食事バランスガイドによる分類



エネルギー(1人分): 173kcal  
塩分(1人分): 1.9g

四群点数(1人分) ♠1群0.0 ♥2群0.7 ♣3群0.4 ♦4群1.1 合計2.2点

作り方

- ① 牛肉はAをまぶして10分ほどおく。
- ② Bは混ぜ合わせておく。
- ③ たまねぎは水にさらして水気を切る。
- ④ フライパンを熱し、①をお好みの焼き加減に焼いたら皿に取り出し、約5分休ませ、食べやすくそぎ切りにする。
- ⑤ 皿に野菜と④を盛りつけ、②を全体に振りかける。

### トマトとチーズの塩こんぶマリネ

材料(4人分)

- **コゴメ** こくみトマトラウンド  
…………… 3個
- **モッツアレラチーズ**  
…………… 1袋(100g)
- **塩こんぶ**…………… 大さじ2~3
- **バジルの葉**…………… 2~3枚
- **酢**…………… 大さじ1/2
- **オリーブオイル**…………… 大さじ2

食事バランスガイドによる分類



エネルギー(1人分): 142kcal  
塩分(1人分): 0.4g

四群点数(1人分) ♠1群0.8 ♥2群0.0 ♣3群0.3 ♦4群0.8 合計1.9点

作り方

- ① トマトはくし切りにしてボウルに入れ、塩こんぶをさっと混ぜてなじませておく。
- ② モッツアレラチーズの水気をよく切って、くし切りにする。
- ③ ①に②・酢・オリーブオイルを加えてさっくり混ぜ合わせ、ちぎったバジルの葉を散らす。

### 野菜生活ジュレのパフェ

材料(2人分)

- **コゴメ** 野菜生活100  
…………… 200ml
- **粉ゼラチン**…………… 5g
- **水**…………… 大さじ2
- **コーンフレーク**  
…………… 大さじ4
- **アイスクリーム**…………… 適量
- **生クリーム**…………… 適量
- **お好みのフルーツ**…………… 適量
- **ミントの葉**…………… 適量

エネルギー(1人分): 198kcal  
塩分(1人分): 0.3g

四群点数(1人分) ♠1群0.0 ♥2群0.1 ♣3群0.7 ♦4群1.6 合計2.4点

作り方

- ① 粉ゼラチンは水にふやかし、電子レンジ(600w)で約20秒加熱して溶かす。
- ② 野菜生活100の少量を①に混ぜ、温度が下がったら残りの野菜生活100に混ぜ、パットに流し入れて冷蔵庫で冷やしかためる。
- ③ 器にコーンフレーク②を粗くくだいたもの・アイスクリーム・生クリーム・お好みのフルーツを重ね、ミントの葉を飾る。

8/29は焼肉の日 & 8/31は野菜の日

## 肉と野菜をおいしく食べよう!

29

8-31

1人前  
約 **117g**  
野菜が  
摂れます!

エネルギー(1人分)

**480kcal**

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 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

### 材料(4人分・8本)

- トルティーヤ…………… 8枚
- 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
- グリーンレタス(大きめに手でちぎる)  
…………… 4枚
- パプリカ黄(幅1cmに縦に切る)  
…………… 1/2個
- アボカド(縦に8等分に切る)  
…………… 1個
- トマト(縦に8等分に切る)  
…………… 1個
- スーパースプラウト  
(ブロッコリー)… 1パック
- キューピー  
テイステイドレッシング  
黒酢たまねぎ…………… 適量

### 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 フライパンでサラダ油を熱し、①を中火で焼く。  
全面に焼き目がついたら弱火にし、  
ふたをして約5分休ませ、厚さ5mm程度に切る。
- ③ トルティーヤは1人分2枚ずつラップに包み  
電子レンジ(600w)で約40秒加熱し、  
②・野菜を包み、ドレッシングをつけてどうぞ。

四群  
点数  
(1人分)

♠ 1群0.0  
♣ 3群1.9

♥ 2群1.3  
♦ 4群0.0

合計  
**3.2点**

8/29は焼肉の日 & 8/31は野菜の日

## 肉と野菜をおいしく食べよう!

29

31

1人前  
約 **75g**  
野菜が  
摂れます!



エネルギー(1人分) **185kcal** 塩分(1人分) **0.9g**

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4人前のイメージです。

### 材料(4人分)

- キューピー 野菜百珍 ごま和えの素…………… 大さじ4
- なす(一口大の乱切り)…………… 4本
- 豚肉かたロース切りおとし (3cm幅に切る)…………… 200g
- サラダ油…………… 大さじ1

### 作り方

- ① なすは水にさらして水気を切る。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、肉を炒め、色が変わったら①を加えさらに約3分炒める。
- ③ なすがしんなりしてきたら、ごま和えの素を加えて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群1.2	合計 2.4点
	♣ 3群0.2	♦ 4群1.0	