

毎月29日は
肉の日

男の肉料理特集



エネルギー(1人分) **822kcal**
塩分(1人分) **4.3g**

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

ワンポイントアドバイス
濃厚な味に仕上げるなら、
バターを加えてコクを
出すのもおすすめです。

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

- **トップバリュグリーンアイ** タスマニアビーフ もも切れてるステーキ用 …… 4パック(約720g)
- 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々
- ごはん …… 1200g
- たまねぎ(粗みじん切り) …… 1/2個
- ぶなしめじ(石づきを取り手でほくす) …… 200g
- 薬味ねぎ(小口切り) …… 16g
- がらスープの素 …… 4.5g
- 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々
- しょうゆ …… 大さじ1・1/2
- にんにく(薄切り) …… 2片
- しょうゆ …… 大さじ1
- サラダ油 …… 大さじ2

作り方

- ① フライパンにサラダ油大さじ1・1/2を中火で熱し、たまねぎ・ぶなしめじを約1分炒め、温かいごはんを加えさらに強火で炒め、全体に油が回ったら、薬味ねぎ10gを加える。Aを入れてムラなく混ぜ合わせ、器に盛る。
- ② 肉に塩・こしょうを振る。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1/2・にんにくを入れ弱火で熱し、香りが出たら②を入れ、強火で約1分30秒、裏返して約1分焼き、しょうゆを入れ全体からませる。
- ④ ①に③を盛り、薬味ねぎ6gを散らす。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群3.7	合計
	♣ 3群0.2	♦ 4群6.3	10.2点

毎月29日は
肉の日

男の肉料理特集



エネルギー(1人分) **477 kcal**
塩分(1人分) **3.2g**

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

ワンポイントアドバイス

材料Aに昆布を加えて煮ると、
だしのうまみがプラスされて
さらに、美味しく出来上がります!

材料(4人分)

- **トップバリュ 国産豚肉**
かたロースかたまり
(6cm角に切る)…………… 600g
 - 卵…………… 2個
 - にんにく(薄切り)…………… 1片
 - しょうが(薄切り)…………… 10g
 - かいわれ大根(根を切る)
…………… 10g
- A

 - しょうゆ…………… 大さじ4
 - 酒…………… 大さじ4
 - 砂糖…………… 大さじ2
 - みりん…………… 大さじ4
 - サラダ油…………… 大さじ1/2

作り方

- ① 鍋に卵と、卵がかぶるくらいの水を入れ強火にかける。沸騰したら中火にして約5分茹で、水に取り殻をむく。
- ② フライパンにサラダ油・にんにく・しょうがを入れ弱火で熱し、香りが出たら肉を入れ、中火で全体に焼き目をつける。
- ③ ②を鍋に移し、Aを加え、中火で約15分煮る。
- ④ ③に①を入れ、弱火で約5分煮る。
- ⑤ ④を器に盛りつけ(卵は半分に切る)、かいわれを添える。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群4.7	合計
	♣ 3群0.0	♦ 4群1.0	5.7点

毎月29日は
肉の日

男の肉料理特集



エネルギー(1人分) **241 kcal**
塩分(1人分) **1.6g**

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

ワンポイントアドバイス
キャベツ・にんじんは最初に加熱しておく、焦げ付かずキレイに仕上がります。

材料(4人分)

- **トップバリュ 国産豚肉**
かたコース切りおとし
(一口大に切る)……………250g
- **キャベツ**(一口大に切る)……………250g
- **にんじん**(短冊切り)……………1/4本
- **にんにく**(みじん切り)……………1片
- **しょうが**(みじん切り)……………5g
- **たまねぎ**(一口大に切る)……………1/2個
- **ピーマン**(一口大に切る)……………1個
- **パプリカ 赤**(一口大に切る)……………1/2個
- **水**……………大さじ1
- **がらスープの素**……………小さじ1/3
- A **甜麺醤**……………大さじ2
- **豆板醤**……………小さじ1/2
- **しょうゆ**……………大さじ1
- **砂糖**……………大さじ1/2
- B **片栗粉**……………小さじ2
- **水**……………大さじ1強
- **サラダ油**……………大さじ1

作り方

- ① キャベツ・にんじんは耐熱容器に入れラップをして、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- ② フライパンにサラダ油・にんにく・しょうがを入れ弱火で熱し、香りが出たら肉を入れ、中火で炒める。肉の色が変わったら、たまねぎ・ピーマン・パプリカを加え約2分炒める。
- ③ ②に①を入れ、全体に油が回ったら、合わせておいたAを加えて約1分炒める。
- ④ ③にBの水溶き片栗粉を回し入れて火を止め、器に盛りつける。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群2.2	合計
	♣ 3群0.3	♦ 4群0.6	3.1点