

11月29日は **いい肉** の日メニュー



エネルギー(1人分) **218kcal**
塩分(1人分) **2.0g**

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1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス
肉汁と市販のドレッシング
などを合わせても、
簡単にソースが出来ます。

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
ももローストビーフ用
かたまり……………400g
- 塩…………… 小さじ1
- こしょう…………… 少々
- 「● 赤ワイン…………… 大さじ1
- 」● しょうゆ…………… 小さじ1
- 雪印マッシュポテト… 50g
- 湯…………… 1カップ(200ml)
- 塩…………… 小さじ1/4
- マーガリン…………… 小さじ2
- ミニトマト…………… 100g
- グリーンレタス
(大きくちぎる)…………… 4枚
- トップバリュ
ホースラディッシュソース
…………… 小さじ2

作り方

- ① 肉は室温に戻し、塩・こしょうをすり込み、約30分置く。
- ② ①をビニール袋に入れ空気を抜き、さらに食品保存パックに入れて口を閉じる。
- ③ 約70度の湯を入れた鍋に②を入れ、肉が浮かないように落としぶたをして、約50分置く。
※途中で湯が冷めたら弱火で加熱し、約70度を保つようにしましょう。
- ④ ③を袋から取り出し、お好みの厚さに切り分ける。
- ⑤ 肉汁は別の耐熱容器に移し、Aを加えて電子レンジ(600w)で約20秒加熱する。
- ⑥ マッシュポテト(乾燥)に湯を加えて混ぜ、なじんだら塩・マーガリンを加えてさらに混ぜる。
- ⑦ 器に④を盛り、⑤をかけ、⑥・その他の野菜・ホースラディッシュソースを添える。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群1.8	合計 2.1点
	♣ 3群0.1	♦ 4群0.2	

11月29日は **いい肉の日** メニュー



エネルギー(1人分) **554kcal**
塩分(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

ワンポイントアドバイス
肉に味を十分しみ込ませる
ために、皮には忘れず
穴を開けましょう。

材料(4人分)

- 若どり骨付きもも肉……………4本
- しょうゆ……………大さじ3
- はちみつ……………大さじ2
- A ●塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- じゃがいも(皮を洗い半分に切る)……………2個
- パプリカ(4等分にする)……………1個
- マッシュルーム……………120g
- ブロッコリー(小房に分ける)……………120g

作り方

- ① 肉は骨に沿って切れ目を入れ、皮にフォークで穴を数ヶ所あけ、Aに1時間以上漬けておく。
- ② 200度に熱したオーブンにクッキングシートを敷き、①の肉を皮を下にして置き、じゃがいもを入れ、途中①のタレを塗りながら裏返して約25分焼く。
- ③ ②のオーブンにパプリカ・マッシュルーム・ブロッコリーを加え、さらに約5分焼く。
- ④ ③を取り出して器に盛りつける。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群5.3	合計 6.4点
	♣3群0.6	♦4群0.5	

11月29日は **いい肉** の目メニュー



エネルギー(1人分) **246kcal** 塩分(1人分) **3.5g**

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)

- **トップバリュ**
国産黒毛和牛ももしゃぶしゃぶ用……………350g
- 長(白)ねぎ(斜め薄切り)……………3本
- はくさい(幅4cmに切る)……………1/8個
- 生しいたけ(石づきを落とし十字に切れ目を入れる)……………100g
- えのき(石づきを落とし手でほぐす)……………100g
- にんじん(幅5mmの薄切り)……………30g
- ┌ ● 水……………9カップ(1800ml)
- A ● 和風だし^{の素}……………4.5g
- └ ● 酒……………1/4カップ(50ml)
- ぽん酢……………120ml
- 薬味ねぎ(小口切り)……………6本
- 柚子こしょう……………適量
- 七味とうがらし……………適量

作り方

- ① 鍋にAを入れ煮立て、野菜を入れる。
- ② 肉は食べる時に火を通す。
- ③ お好みでぽん酢・薬味ねぎ・柚子こしょう・七味とうがらしと一緒にどうぞ。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群2.1	合計 3.1点
	♣ 3群0.6	♦ 4群0.4	