



カロリー(1人分)

814kcal

塩分(1人分)

3.1g

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

※栄養価はステーキを200gとして計算しています。
付け合わせのフロートは栄養価に含まれません。
※写真は1人前のイメージです。

材料(2人分)

- アメリカ産サーロインステーキ用…2枚(1枚約200g)
 - バター(または植物油少々)……………20g
 - 塩こしょう(下味用)……………少々
 - 塩・粗びきこしょう(仕上げ用)……………少々
 - フロレット(ブロッコリー・キャロット)………適量
- 【ディップ】(混ぜておく)—
- アボカド(角切り)……………1個
 - トマト(コンチェルト)(粗みじん切り)……………8個
 - 粗塩……………小さじ1/2
 - レモン汁……………1/2個分
 - お好みでチリパウダーやクミンパウダーなど……………各小さじ1/4

作り方

- ① 肉を焼く1時間ほど前に常温に戻す。
塩こしょうをする。
- ② 十分に熱したフライパンにバターを入れ、①の表裏を1分半ずつ強火で焼き、次に弱火で裏表約2分ずつ焼く。最後は火を止めて蓋をし、余熱で裏表約1分ずつ焼く。
(レアすぎるときは、蓋をしてさらに3~4分置く。)
- ③ ②に仕上げに塩・粗びきこしょうを振り器に取り出して、電子レンジで加熱したフロレットと一緒に盛りつけ、ディップにつけていただく。



カロリー(1人分)

776kcal

塩分(1人分)

3.1g

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

※栄養価はステーキを250gとして計算しています。
付け合わせのフロレットは栄養価に含まれません。
※写真は1人前のイメージです。

材料(2人分)

- アメリカ産豚肉ロースステーキ用(厚切り)
.....2枚(1枚約250g)
 - フロレット(ベジタブルメドレー).....適量
- 【ソース】(混ぜておく)—
- 塩こしょう.....小さじ1
 - レモン汁.....大さじ2(1/2個分)
 - オリーブオイル.....大さじ2
 - すし酢.....小さじ1
 - 砂糖.....小さじ2
 - にんにく(すりおろし).....小さじ1/2

作り方

- ① 肉を焼く1時間ほど前に常温に戻す。
包丁で筋を切って、ソースに10分ほど漬け込む。
 - ② フライパンを中火で熱し、①の肉を表裏30秒ずつ焼き、弱火でさらに裏表約3分ずつ焼く。焼き加減はお好みで調整してもよい。
 - ③ ②を、電子レンジで加熱したフロレットと一緒に器に盛りつける。フライパンに残ったソースをポークステーキにかけて出来上がり。
- ※ レシピ通り合計7分焼くのが、お肉をジューシーに焼きあげるコツ。

weekly FoodNote お肉と一緒に野菜も食べよう! ローストチキンサラダ



材料(4人分)

- 鶏もも肉(厚みのある所は切れ目を入れて開く)・1枚(320g)
 - サラダ油……………大さじ1/2
 - シーザードレッシング……………大さじ2
- A
- しょうゆ……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/5
 - はちみつ……………大さじ1・1/2
 - こしょう……………少々
- B
- グリーンレタス(手で食べやすい大きさにちぎる)・1枚(30g)
 - みずな(長さ4cmに切る)……………1株(85g)
 - トマト(コンチェルト)(半分に切る)……………5個
 - にんじん(薄く切って型に抜く)……………適量
 - 紫キャベツ(千切り)……………20g
 - アボカド(種をとって半月切りにしてレモン汁小さじ1をかける)……………1/2個

作り方

- ① 鶏もも肉にフォークで数ヶ所穴をあけ、Aに約5分漬け込む。
- ② フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、①を皮の方から焼き、焼き目がついたら裏返し約5~6分焼いたら火を止め、人肌くらいの温度まで冷めたら手で裂く。
- ③ 器にBを入れて混ぜ、その上に②のをせ、ドレッシングをかける。

カロリー(1人分)

322kcal

塩分(1人分)

1.2g

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

※写真はイメージです。

weekly FoodNote ソースがトマトを! トマトがソースを引き立てる! エッグベネディクト



カロリー(1人分) **509 kcal** 塩分(1人分) **1.9 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

材料(4人分)

- じゃがいも(皮をむき一口大に切る).....2個
- ハーフベーコン.....8枚
- オリーブオイル.....小さじ1
- トマト(ヴィルトーゾ) (厚さ8mmの輪切り).....1個
- イングリッシュマフィン.....4個
- パセリ.....適量

【ポーチドエッグ】

- 塩.....小さじ2
- 酢.....50ml
- 卵(一個ずつ器に割り入れる).....4個

【オランダィーズソース】

- 卵黄.....3個
- レモン汁.....小さじ2
- バター(溶かす).....70g
- 塩.....小さじ1/3
- こしょう.....少々

作り方

- ① じゃがいもを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約7分加熱し、塩・こしょう(分量外)を振る。
- ② 【ポーチドエッグ】 鍋に5カップの湯(分量外)を沸かし、塩・酢を入れ煮立ったら火を弱め、卵を落とし入れ、広がる白身をスプーンで黄身に寄せて固める。これを4個作る。
- ③ 【オランダィーズソース】 ボウルに卵黄・レモン汁を入れてかき混ぜ、泡立て器でバターを少しずつ加えながら白っぽくなるまで混ぜ塩・こしょうで味を調える。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン・トマト①を軽く焼き目がつく程度に焼く。
- ⑤ イングリッシュマフィンの切れ目に、④のベーコン・トマトをはさんでお皿に置き、②のをせ③をかけ、④のじゃがいもとパセリを添える。

※写真は1人前のイメージです。

weekly FoodNote できたてをほおぶるのが断然おすすめ! アメリカンドッグ



カロリー(1人分)

289 kcal

塩分(1人分)

1.3g

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

※写真は2人前のイメージです。

材料(4人分)

- 生ウインナー……………4本
 - グリーンレタス(手でちぎる)……………1枚
 - たまねぎ(みじん切り)……………1/4個
 - パプリカ(赤)・(黄)(薄切り)……………各1/8個
 - ホットドッグロール……………4本
- 〔
- マヨネーズ……………大さじ4
- A
- ケチャップ……………大さじ1
- 〕

作り方

- ① 生ウインナーは耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約2分加熱したら、フライパンで焼き目をつける。
- ② Aをあわせておく。
- ③ ホットドッグロールの切れ目に②を塗り、グリーンレタス・たまねぎ・パプリカ(赤)・(黄)・①をはさみ、器に盛る。

weekly FoodNote テキサス料理の定番メニュー チリコンカン



カロリー(1人分)

220kcal

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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- サラダ油……………大さじ1
- にんにく(薄切り)……………1片
- たまねぎ(みじん切り)……………1個
- 牛豚ミンチ……………200g
- トマト(ざく切り)……………2個
- 豆水煮(水を切る)……………150g
- チリパウダー……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- 黒こしょう……………少々
- 水……………300ml
- コンソメの素……………4.5g
- イタリアンパセリ(みじん切り)……………適量

作り方

- ① フライパンにサラダ油・にんにくを入れ弱火で熱し、香りが出たら中火にしてたまねぎを加え約3分炒める。
- ② ①に牛豚ミンチを加えて炒め、色が変わったら豆水煮・チリパウダー・塩・黒こしょうを入れてさらに炒める。
- ③ ②に水・コンソメの素・トマトを加え弱火で約15分煮る。
- ④ ③を器に盛り、イタリアンパセリを散らす。

weekly FoodNote 油脂なしでもしっとりモチモチ! プルーンスチームケーキ



材料(10個分)

- 卵.....70g
- 牛乳.....100ml
- 砂糖.....40g
- プルーンピューレ★.....80g
- ホットケーキミックス.....200g
- くるみ.....40g

【トッピング用】

- プルーン(種ぬき)(1cm角に切る).....適量
- くるみ
(フライパンで弱火で3~4分乾煎りし、粗めに刻んでおく).....適量

作り方

★プルーンピューレを作る

プルーン(種ぬき)は細かく刻み、包丁で叩きつぶし、プルーン100gに対し熱湯50mlを少しずつ入れてよく混ぜる。

- ① ボウルに卵、牛乳、砂糖、プルーンピューレの順に入れてよく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを入れ、なめらかになるまで混ぜたらくるみを入れる。
- ③ ②をカップに約50gずつ入れ、上にトッピング用のプルーンとくるみを散らす。
- ④ 蒸し器のフタを布で包み、蒸気があがったら③を約15分蒸し、網の上で冷ます。