



カロリー(1人分)

**225kcal**

塩分(1人分)

**0.2g**

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- ゼラチン……………5g
- 水……………大さじ2
- ヨーグルト……………450g
- 生クリーム……………100ml
- ガムシロップポーション……………4個
- オレンジ(ネーブル)(外皮と薄皮をおく)……………3個
- ミント……………適量

## 作り方

- ① ゼラチンと水を混ぜて、電子レンジ(600W)で約20秒加熱し溶かす。
- ② ①・ヨーグルト・生クリーム・ガムシロップを混ぜ合わせ、器に盛り分け、冷蔵庫で約1時間冷やす。
- ③ ネーブルを手で食べやすい大きさにほぐしながら②の上に盛る。



カロリー(1人分) 塩分(1人分)  
**139kcal** **1.0g**

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

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- まぐろ 柵(薄切り)……………150g
  - 塩・こしょう……………各少々
  - かいわれ大根(根を切る)……………1/2パック
  - グリーンレタス(食べやすい大きさにちぎる)……………2枚
  - 紫たまねぎ(薄切り)……………1/5個
  - たまねぎ(粗みじん切り)……………1/4個
  - トマト(粗みじん切り)……………1個
  - レモン(くし形に切り、さらに薄切り)……………1/2個
  - モッツアレラチーズ(厚さ5mmに切る)……………50g
- A
- オリーブオイル……………大さじ1・1/2
  - しょうゆ……………大さじ1
  - レモン汁……………大さじ1/2
  - こしょう……………少々

## 作り方

- ① Aの材料を合わせておく。
- ② まぐろに塩・こしょうを振る。
- ③ 皿に②・モッツアレラチーズを交互に並べ、中央にグリーンレタス・かいわれ大根を盛り、全体にたまねぎ・紫たまねぎ・トマト・レモンをちらす。
- ④ ③の全体に①をかける。



カロリー(1人分)

**257** kcal

塩分(1人分)

**0.8**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

※フローレット野菜(ベジタブルメドレー)は栄養価に含まれません。

※写真はイメージです。

## 材料(3人分)

-  タスマニアビーフもも切れてるステーキ用 (オーストラリア産)(常温に戻しておく)……………300g
- 塩・こしょう……………各少々
- オリーブオイル……………少々
- アボカド(皮をむき種をとり適当な大きさに切る)……………1個
- ミニトマト(くし形に切る)……………6個
- ステーキソース……………適量
- フローレット野菜(ベジタブルメドレー)……………適量

## 作り方

- ① タスマニアビーフに塩・こしょうを振る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を強火で約30秒焼いたら、弱火～中火にしてさらに約1分半焼く。※裏面も同様に焼く。
- ③ ②・アボカド・ミニトマトをステーキソースで絡める。
- ④ ③を皿に取り分け、フローレット野菜(ベジタブルメドレー)を添える。