





材料(4人分)

- 雪国まいたけ(小房に分ける) …… 2パック(約200g)
- 長(白)ねぎ(斜め切り) …… 2本
- 春菊(またはみずな)(食べやすい長さに切る) …… 100g
- みつば(食べやすい長さに切る) …… 40g
-  有機焼き豆腐(一口大に切る) …… 1丁
-  国産黒毛和牛かたロースすきやき用 …… 600g
- しらたき …… 1袋(200g)
- 卵 …… 4個

【割下】

- だし …… 1/2カップ(100ml)
- しょうゆ …… 1/2カップ(100ml)
- みりん …… 1/2カップ(100ml)
- 砂糖 …… 大さじ3~4

作り方

- ① 鍋に割下の材料を入れ火にかける。
- ② すきやき鍋に①を2cm程の深さになるまで入れて火にかける。
- ③ ②が煮立ったら牛肉を焼き付けるように入れ、他の具も入れて火を通す。

※ 食べるときは火が通ったものから、生卵をつけてどうぞ。

カロリー(1人分)

779 kcal

塩分(1人分)

4.6 g



カロリー(1人分)

282kcal


塩分(1人分)

0.1g

※栄養価にタレ各種は含まれません。

※写真はイメージです。

材料(4人分)

-  国産黒毛和牛ももしゃぶしゃぶ用 300g
- はくさい(ざく切り) 1/4個
- 生しいたけ(菌床)(石づきを落とす) 4枚
- ぶなしめじ(石づきを落とし小房に分ける) 1袋(100g)
- 長(白)ねぎ(斜め切り) 2本
- 春菊(ざく切り) 30g
- 日本酒(または料理酒) 1カップ(200ml)
- 水 4カップ(800ml)
- だし昆布 1枚
- ミツカン 味ぽん® 適量
- ミツカン ごましゃぶ® 適量

作り方

- ① 鍋に日本酒・水を入れ、だし昆布を加えて約5分おいたら火にかける。
- ② 具材をそれぞれ皿に盛る。
- ③ ①が沸騰する直前にだし昆布をとり出す。

※ 食べるときは③に具材をくぐらせて火を通し、「味ぽん®」または「ごましゃぶ®」をつけてどうぞ。

※ お子さま、妊娠中の方、アルコールに弱い方は、お酒の量を調節し、十分加熱してからお召し上がりください。

カロリー(1人分)

710kcal

塩分(1人分)

0.4g

※栄養価にタレ各種は含まれません。

※写真はイメージです。



材料(4人分)

- **国産黒毛和牛ばらカルビ焼用**……………400g
- 牛タン焼肉用……………200g
- もやし……………1袋(200g)
- かぼちゃ(厚さ1cmに切り、レンジで1分加熱する)……………1/8個
- 生しいたけ(菌床)(軸を切り取る)……………4枚
- きゅうり(4cmに切り、縦に4等分する)……………1/2本
- サンチュ……………1パック(100g)
- にんじん(4cmに切り、5mm角の拍子木切り)……………1/4本
- **韓国キムチ**……………適量

【サンチュ用味噌ダレ】

- 味噌……………大さじ2
- 砂糖・みりん…各大さじ1
- ごま油……………小さじ2
- しょうゆ・おろしにんにく・いりごま……………各小さじ1

【ねぎ塩レモンダレ】

- 長(白)ねぎ(みじん切り)……………10cm分
- レモン汁……………大さじ2
- ごま油……………大さじ1
- いりごま……………小さじ2
- 砂糖・塩……………各小さじ1

【おろしぼん酢ダレ】

- 大根おろし(軽く水気を切る)……………7cm分
- **ミツカン 味ぼん**……………大さじ4
- ごま油・砂糖……………各小さじ1

【エバラ食品 黄金の味】……………適量

作り方

- ① 黄金の味以外のタレは3種とも、材料を全て混ぜ合わせ、器に入れる。
- ② 肉・野菜を皿に盛りつける。

※食べるときは焼いた肉・野菜を、お好みのタレに付けたり、サンチュにのせ、味噌ダレと一緒に包んでどうぞ。お好みでキムチも一緒に。



カロリー(1人分)


989kcal

塩分(1人分)

3.3g

※写真はイメージです。

材料(2人分)

-  国産黒毛和牛ロースステーキ用
(焼く30分前(厚い場合は1時間前)に冷蔵庫から出しておく)……2枚
- 塩……………少々
- 粗びき黒こしょう……………少々
- サラダ油……………大さじ2
- ながいも(1cmの輪切り)……………6cm
- にんじん
(1cmの輪切りにし、電子レンジで1分加熱する)……………4cm
- エリンギ(縦に4等分し、半分の長さに切る)……………1本
- クレソン……………2本

【たまねぎおろしソース】

- たまねぎ(すりおろす)……………1/2個
- にんにく(すりおろす)……………1/2片
- しょうゆ・みりん……………各大さじ2
- 酢……………小さじ1

作り方

- ① たまねぎおろしソースの材料を、耐熱皿に入れて混ぜ合わせ、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ② ステーキ肉は焼く直前に塩・こしょうを振る。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、ながいも・にんじん・エリンギを、両面焦げ目が付くまで焼いたら取り出す。
- ④ ③のフライパンに残りのサラダ油を熱し、②に焦げ目が付くまで片面を強火でしっかり焼き、裏返して好みの焼き加減まで焼く。
※厚みがある場合は約2分くらいが目安
- ⑤ ③・④・クレソンを皿に盛り、①のソースをかける。

ローストビーフサラダ



10 WEEKS レシピ

カロリー(1人分)

236kcal

塩分(1人分)

1.4g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- グリーンレタス(またはサニーレタス)
(洗ってよく水を切っておく)…………… 3~4枚
- ルッコラ(洗ってよく水を切っておく)…………… 40g
- ローストビーフスライス…………… 150g
- オレンジ(皮と薄皮をむく)…………… 1個
- 赤たまねぎ(またはたまねぎ)
(薄切りにして水にさらす)…………… 1個
(またはベビーリーフなど好みの野菜)

【ドレッシング】

- オレンジの汁…………… 大さじ2
- オリーブオイル…………… 大さじ3
- マヨネーズ…………… 大さじ1
- すし酢…………… 大さじ3
- 塩…………… 小さじ1/4

作り方

- ① ドレッシングの材料を混ぜ、器に入れる。
- ② 大きめの器にグリーンレタス・ルッコラを敷きつめ、ローストビーフを散らして盛る。
- ③ ②にオレンジ・水をよく切った赤たまねぎを散らし、①を添える。

※ 食べるときはドレッシングをかけて、軽く混ぜてどうぞ。



カロリー(1人分)

188 kcal

塩分(1人分)

0.9 g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- オリーブオイル …………… 大さじ1
- マッシュルーム(5mm幅に切る) …………… 4個
- パプリカ(赤)(1cmの細切り) …………… 1/2個
- かぼちゃ
(1cmの厚さに切り、電子レンジで2分加熱する) …………… 1/8個
- ローストポークスライス(またはミートオードブル) …… 40g
- ベビーリーフ …………… 40g
- カマンベールチーズ
(食べやすい大きさに切る) …………… 1/2個(50g)

【ドレッシング】

- パルサミコ酢 …………… 大さじ3
- オリーブオイル …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 小さじ1
- 粒マスタード …………… 小さじ1
- 塩 …………… 小さじ1/2
- 粗びき黒こしょう …………… 適量

作り方

- ① ドレッシングの材料を混ぜ合わせて器に入れる。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、マッシュルーム・パプリカ・かぼちゃを両面焼き色が付くまで焼く。
- ③ 器に、②・ローストポーク・ベビーリーフ・カマンベールチーズを盛り付ける。

- ※ 食べるときはドレッシングをかけて、軽く混ぜてどうぞ。
- ※ ローストポークスライスをミートオードブルのものと代用する場合は、余った具材は別添えでお召上がりください。