

とんちゃん風焼肉



カロリー(1人分)

583kcal

塩分(1人分)

2.6g

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

※栄養価は、「お好みの野菜(一例)」も含めて算出しています。

※栄養価は、レシピを3人分として算出しています。

※写真はイメージです。

材料(2~3人分)

- 黒毛和牛ばらカルビ焼用
- ごま油……………大さじ1
- ……………250g

つけだれ(材料をすべて混ぜ合わせる)

- しょうゆ…大さじ2・1/2
- おろしにんにく……………大さじ1/2
- 薩摩味噌……………大さじ1
- ……………大さじ1/2
- 砂糖……………大さじ3
- 一味唐がらし…小さじ1/3
- みりん……………大さじ1
- すりごま 黒……………小さじ2

お好みの野菜(一例)(それぞれ食べやすい大きさに切る)

- キャベツ……………1/6個
- にんじん……………1/5本
- たまねぎ……………1/4個
- アスパラガス……………4本

作り方

- ① 牛肉をつけだれに入れ、30分以上漬け込む。
- ② お好みの野菜と①を混ぜ合わせ、ごま油を熱し、強火で炒める。
- ③ 肉に火が通ったら皿にとる。お好みで薬味ねぎなどを散らす。



カロリー(1人分)

335 kcal

塩分(1人分)

2.6g

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)

- 豚肉ロースしゃぶしゃぶ用 ……250g
- キャベツ(幅1cmの細切り) ……1/4個
- もやし ……1袋(200g)
- 安納芋(厚さ1cmの輪切り) ……1本
- 白だし ……1カップ(200ml)
- みりん ……1/2カップ(100ml)
- 水 ……2・1/2カップ(500ml)
- にんじん(厚さ5mmの拍子木切り) ……1/3本
- スナップえんどう(筋を取る) ……100g
- ぶなしめじ(石づきをとり小房に分ける) ……1袋(100g)
- ズッキーニ(厚さ1.5cmの輪切り) ……1本
- 長(白)ねぎ(小口切り) ……1/2本
- 大根(おろして軽く水気を切る) ……1/4本
- 柚子こしょう ……適量

作り方

- ① ホットプレートの中央にキャベツともやしを敷き、その周りに安納芋・にんじん・スナップえんどう・ぶなしめじ・ズッキーニを並べる。
- ② ①の野菜の上に、豚肉を広げるように並べ、水1カップ(分量外)を上から注ぎ、フタをして強(250度)で約15分加熱する。
- ③ つつゆに長(白)ねぎ・大根おろし・柚子こしょうを入れる。

※食べるときは、蒸しがあがった肉や野菜につつゆをたっぷりつけてどうぞ。



カロリー(1人分)

569 kcal

塩分(1人分)

2.9 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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 豚肉ロースとんかつソテー用
(赤身と脂身の間を筋切りしておく)…………… 4枚(400g)
- 塩・こしょう…………… 少々
- 小麦粉…………… 適量
- 卵(溶きほぐす)…………… 1個
- パン粉…………… 適量
- サラダ油…………… 適量
- キャベツ(千切り)…………… 1/4個

黒ごまソース(材料をすべて混ぜ合わせる)

- 薩摩味噌…………… 大さじ2
- ねりごま黒…………… 大さじ1
- すりごま黒…………… 大さじ1
- 中濃ソース…………… 大さじ4
- 砂糖…………… 小さじ2

作り方

- ① 豚肉に軽く塩・こしょうを振り、小麦粉・溶き卵・パン粉を順につける。
- ② サラダ油を強めの中火にかけ170度に熱し、①を入れ約2分したら裏返し、泡が小さくなるまでさらに約4分揚げる。
- ③ 皿にキャベツを盛り、②のとんかつを切ったのせ、黒ごまソースをかける。お好みでねりからしを添える。



カロリー(1人分)

573kcal

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(2人分)

- 鶏肉もも角切り……………260g
- 小麦粉……………大さじ1
- 塩・こしょう……………少々
- 卵(溶きほぐす)……………1/2個分
- サラダ油……………大さじ1

南蛮酢(材料をすべて混ぜ合わせる)

- 砂糖……………大さじ1
- 酢……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1

タルタルソース

- キューピーのたまごつぶしておいしいたまごのサラダ(袋のままつぶしてもむ)……………1/2パック
- きゅうり(みじん切り)……………1/8本
- マヨネーズ……………大さじ1
- 牛乳……………大さじ1/2
- たまねぎ(みじん切りにし、水にさらして水気を切る)……………1/8個
- 砂糖……………小さじ1/2
- 塩……………少々

付け合わせの野菜

- キャベツ(千切り)……………1/8個
- きゅうり(千切り)……………1/2本
- にんじん(千切り)……………1/6本
- トマト(くし形切り)……………1/2個
- サニーレタス……………適量
- パセリ(みじん切り)……………適量

作り方

- ① 鶏肉に塩・こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- ② ①を溶き卵にくぐらせてから、サラダ油を熱したフライパンに入れ、強めの中火で両面焼く。それぞれきつね色に焼き色が付いたら、フタをして弱火にし3～4分蒸し焼きにする。
- ③ ②のフタを開け、キッチンペーパーでフライパンの余分な油を吸い取ったら、火を強めて南蛮酢を加え、煮詰めてしっかり味をつける。
- ④ ポウルにタルタルソースの材料をすべて加えてよく混ぜる。
- ⑤ 皿に③・付け合わせの野菜を盛り付け、④をかけ、パセリを散らす。



カロリー(1人分)

720kcal

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

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- 高菜漬け(細かく刻み、汁気を軽く絞っておく)・100g
 - ごま油……………大さじ1
 - しょうゆ……………小さじ2
 - 砂糖……………大さじ1
 - 酒……………大さじ1
 - 豚肉ばらスライス(1cm角に切る)……100g
 - 長(白)ねぎ(小口切り)……………1/2本
 - ごはん(温めておく)……………400g
 - 柚子こしょう・小さじ1
 - いり白ごま……大さじ1
- 錦糸卵
- 卵……………1個
 - 砂糖……………小さじ1
 - 塩……………少々

作り方

- ① **【錦糸卵を作る】** ボウルに卵を割り入れ砂糖・塩を加えてよく混ぜ、フライパンで薄焼き卵を作る。冷めたら、細切りにする。
- ② **【チャーハンを作る】** フライパンにごま油を熱し、高菜を軽く炒めしょうゆ・砂糖・酒を加えて味を付ける。
- ③ ②に豚肉と長(白)ねぎを加え更に炒め、肉に火が通ったらごはん・いり白ごまを加え、混ぜながら炒める。
- ④ ③に柚子こしょうを加え、全体になじませたら器に盛り、①をのせる。お好みで紅しょうがを添える。



材料(4人分)

- 鯛刺身用(軽く塩を振る)……………200g
- たんかん(薄皮をむく)……………1/2個
- たまねぎ(薄切り)……………1/2個
- 薬味ねぎ(小口切り)……………適量
- いり白ごま……………大さじ1/2
- キユーピー バジルドレッシング**……………適量

作り方

- ① 皿にたまねぎを敷き、鯛・たんかんを交互に並べる。中央に薬味ねぎといり白ごまをのせる。
- ② ①にドレッシングをかける。

※たんかんの代わりに文旦やグレープフルーツでもどうぞ。

カロリー(1人分)

159 kcal

塩分(1人分)

0.7 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