

# weekly Food Note いろいろなつけダレで味わう鉄板焼



※写真はイメージです。



甘口ダレ ねぎ塩ダレ コチュジャンダレ イタリアンダレ

## 材料(4人分)

-  タスマニアビーフ  
かたロース盛り合わせ ... 300g
- 豚肉ばら焼肉用 ... 300g
- 若どり手羽こま焼肉・炒め用(解凍) ... 300g
- 鉄板焼きおさかなセット ... 1/パック
- サンチュ ... 適量
- きゅうり(縦に8等分に切る) ... 1/3本
- にんじん(4cmの拍子木切りにする) ... 1/2本
- 長(白)ねぎ(千切りにする) ... 30g
- キャベツ(ざく切り) ... 1/4個
- アスパラガス(下半分の皮をむき、長さ4cmに切る) ... 4本
- 新たまねぎ(繊維に垂直に幅1cmに切る) ... 1/2個
- いたけ(軸を落とし縦に半分に切る) ... 4枚

**甘牛口肉** ●しょうゆ ..... 50mL  
●砂糖 ..... 大さじ2  
●料理酒 ..... 大さじ1  
●長(白)ねぎみじん切り ..... 大さじ1  
●おろしにんにく ..... 小さじ1  
●白すりごま ..... 小さじ2  
  
しょうゆ・砂糖・料理酒を耐熱皿に入れ、レンジ(500W)で約30秒温めて砂糖を溶かしたら、それ以外の材料を全て加えて混ぜる。

**ねぎ塩** ●ミツカン かけるすし酢 ..... 50mL  
●長(白)ねぎみじん切り ..... 大さじ2  
●おろしにんにく ..... 小さじ1  
●塩 ..... 小さじ1/2  
●ごま油 ..... 大さじ1  
材料を混ぜ合わせる。

**コ豚肉** ●エバラ食品 黄金の味 中辛 ..... 大さじ3  
●味噌 ..... 大さじ1/2  
●コチュジャン(なければ豆板醤・砂糖各小さじ1/2でも可) ..... 小さじ1  
●おろしにんにく ..... 小さじ1/2  
材料を混ぜ合わせる。

**イ海タ鮮** ●トマト(湯むきし皮と種を除き、粗みじん切り) ..... 1個(150g)  
●たまねぎみじん切り(数分水にさらし、水気を切っておく) ..... 1/4個分  
●酢 ..... 大さじ2  
●塩 ..... 小さじ1  
●オリーブオイル ..... 大さじ1-1/2  
●砂糖 ..... 小さじ2  
●バジル(乾燥) ..... 小さじ1  
材料を混ぜ合わせる。

# weekly Food Note アボカドとかいわれのわさび風味サラダ



カロリー(1人分)

88 kcal

食塩相当量(1人分)

0.5 g

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- ・サニーレタス(食べやすい大きさに手でちぎる)  
..... 3~4枚(80g)
- ・きゅうり(縦半分に切り、薄い斜め切り) ..... 1本
- ・新たまねぎ(薄切り) ..... 1/2個
- ・かいわれ大根(根を切り落とす) ..... 1/2パック
- ・アボカド(皮と種をとり一口大に切る) ..... 1/2個
- ・パプリカ(赤・黄)(種をとり細切り) ..... 各1/4個

## ドレッシング

- ・キューピー すりおろしオニオンドレッシング 大さじ3
- ・酢 大さじ1
- ・練りわさび 小さじ1/2

## 作り方

- ① ボウルにドレッシングの材料を入れ、わさびが溶けるようよく混ぜる。
- ② ①に野菜をすべて加え、軽く和えるように混ぜたら器に盛る。

# 残った具材で作る そばめし



## 材料(4人分)

- ・豚・鶏などの残った肉 約100g
- ・残った海鮮 約100g
- ・野菜(キャベツ、たまねぎなど) 約200g
- ・マルちゃん 焼そば(麺をレンジで30秒ほど温め2cmに切る) 2人前
- ・ごはん(温めておく) 茶碗軽く2杯分
- ・残った焼肉のタレ(牛か豚用) 大さじ2
- ・中濃ソース 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・卵 1個
- ・ 青のり 適量
- ・ かつおパック 適量

## 作り方

- ① 肉・海鮮・野菜は、それぞれ幅2cmくらいにカットする。
- ② ホットプレートにサラダ油を熱し、①を炒め、火が通ったら焼そばの麺を加え一緒に炒める。
- ③ ②にごはんを加え、均一になるようによく混せながら炒める。
- ④ そばとごはんが混ざったら、焼そばに付属のソース(2人分)を加えて混ぜ、焼肉のタレと中濃ソースを加え、混ぜながら炒める。
- ⑤ ホットプレートの端で目玉焼きを作り、④の上にのせ、青のり・かつお節を散らす。