

★★★ Thick slice Steak ★★★

厚切りステーキ グリーンサラダ添え

★★★★★★★★★★★★★★ 材料 (3~4人分)

- ・アメリカ産
牛肉かたロースステーキ用 (常温に20分くらい戻しておく) 1枚 (300g)
- ・じゃがいも (1cm角に切る) 1個
- ・にんじん (1cm角に切る) 1/2本
- ・ブロッコリー (小房に分ける) 1/2個
- ・ミニトマト (四等分に切る) 8個
- ・くるみ (大きいものは半分に砕く) 50g
- ・キューピー シーザーサラダドレッシング 大さじ4
- ・クレソン (半分に切る) 1束 (50g)
- ・塩 小さじ1/3
- ・黒こしょう 少々
- ・サラダ油 大さじ1/2

★★★★★★★★★★★★★★ 作り方

- 鍋に湯を沸かし、じゃがいも・にんじん・ブロッコリーを茹で、煮えたらザルに上げる。
※ブロッコリーは火が通るのが早いので注意してください。
- ボウルに①・ミニトマト・くるみを入れ、ドレッシングで和える。
- 牛肉に塩・こしょうを振り、サラダ油を熱したフライパンで中火で約3分焼き、裏返して2分焼いたらそぎ切りにする。
- 器にクレソンを敷き、②・③を盛り付ける。

カロリー(1人分) 417kcal | 食塩相当量(1人分) 1.0g

※栄養価は、レシピを4人分として算出しています。

※写真はすべてイメージです。

★ ★ ★ *Salmon steak* ★ ★ ★

BBQラブ®で作る サーモンステーキ

★★★★★★★★★★材料(4人分)

- サーモンステーキ用.....4切
- **日本ピュアフード BBQラブ**.....2袋 (7.5g×2)
- 塩.....少々
- サラダ油.....小さじ2
- スツキーニ (輪切り).....細め2本 (200g)
- 野菜 • マッシュルーム (半分に切る).....120g
- ミニトマト.....12個

★★★★★★★★★★★★★★作り方

- 1 サーモンに「BBQラブ」・塩をふりかけ、すりこむ。
※ラブをかける前にレモン汁をかけると風味が増します。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、①を皮目から焼く。
フライパンの空いているところで野菜も一緒に焼く。
- 3 お皿に②を盛り付ける。

カロリー(1人分) 337kcal

食塩相当量(1人分) 1.6g



※写真はすべてイメージです。

プルーンとくるみが入った ジャーサラダ

- ミツカン カンタン酢TM.....大さじ1
- オリーブ油.....大さじ3
- 塩.....小さじ1/2
- こしょう.....少々
- オレガノ.....少々

- 水煮豆……………1袋(165g)
-  プルーン……………8個

※ プルーン、グレープトマト、紫キャベツは九州地区ではお求めいただけません。

- パプリカ(赤)(2cm角に切る)
.....1/4個
- セロリー(筋をとり2cm角に切る)
.....40g
- 紫キャベツ(千切り).....40g
-  グレープトマト.....100g
- くるみ(大きいものは砕く).....30g
- グリーンレタス(一口大に切る)
.....1/2株

★★★★★★★★★★★★★★作り方

1 | Aを混ぜ合わせる。

2 ジャーに①を入れ、水煮豆・プルーン・パプリカ・セロリー・紫キャベツ・トマト・くるみ・グリーンレタスの順に入れる。

※食べるときはお皿にあけてどうぞ。

※保存する場合は冷蔵庫に入れ、その日のうちにお召し上がりください。



ジャーサラダの 作り方のポイント

葉物やチーズなど
トマト・たまねぎなど
やわらかいもの

豆やコーン・
にんじんなど硬いもの
ドレッシング

硬いものから順に入れ、一番上に葉物やチーズなどを入れるとドレッシングの馴染み具合に変化が出ておいしくできます。

カロリー(1人分) 308kcal

食塩相当量(1人分) 1.3g



※写真はすべてイメージです。

エッグスラット

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★材料(4人分)

- ジャがいも(皮をむき厚さ5mmのいちょう切り).....2個
- 牛乳.....1/2カップ(100ml)
- バター.....10g
- 塩.....小さじ1/3
- こしょう.....少々
- 卵.....4個
- 塩.....少々
- ローズマリー.....少々

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★作り方

- 1 ジャがいもを耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジ(600W)で約5分加熱したら、ボウルに移しマッシャーなどでつぶす。
- 2 ①に牛乳・バターを加え、塩・こしょうで味をととのえ、マッシュポテトを作る。
- 3 それぞれの容器に②を入れ、その上に卵を割り入れる。
※容器の大きさに応じて、マッシュポテトの量を調整してください。
- 4 鍋に③を入れ、卵の高さまで湯を張り、10～13分湯せんにかける。
※沸騰させると容器内にお湯が入ってしまうため、火加減は調整してください。
卵に火が通ったら塩を振り、ローズマリーを飾る。

カロリー(1人分) 178kcal

食塩相当量(1人分) 1.0g

※栄養価にバゲット、サラダは含まれません。



※写真はすべてイメージです。





アメリカで
人気の
和食を作ろう

アメリカで人気の食を作ろう

カリフォルニアロールと ローストビーフのペッパースイート

【カリフォルニアロール/1本(8個)分】

- のり.....1枚(全型)
 - 酢飯.....200g
 - とびっこ.....20g
- グリーンレタス(半分にちぎる).....1枚
 - サーモン刺身用.....4枚(40g)
- 具材

 - アボカド(皮をむき種をとりいちょう切り).....25g
 - かに風味かまぼこ.....25g
 - 厚焼き玉子(1cm角の拍子木切り).....25g
 - きゅうり(縦に四つ切り).....1/2本
 - マヨネーズ.....適量
- ※とびっこは九州地区ではお求めいたしません。

※とびっこは九州地区ではお求めいただけません。

【カリフォルニアロール】

- 1 テーブルの上にラップを広げてのりを置き、酢飯を全体に広げその上にとびっこをのせたら、その上にラップをかぶせてひっくり返す。ひっくり返したら上にきたラップはとる。
- 2 ①ののりの手前側に、具材をのせる。
- 3 ②を手前から巻いていき、ラップを巻いたまま形をととのえる。
- 4 ③をそのまま8等分に切ったらラップをはずし、皿に盛り、マヨネーズを添える。

1 赤たまねぎを「カンタン酢TM」に漬ける(30分以上)。

- 2 酢飯に粗びきこしょうを混ぜて丸く握り、からしマヨネーズをのせ、その上にローストビーフをのせる。
- 3 ②の上に、からしマヨネーズ・うずら卵・①・薬味ねぎを順にのせる。

カリフォルニアロール	カロリー(1/2本) 266kcal	食塩相当量(1/2本) 1.1g
------------	---------------------------	-------------------------

ローストビーフのペッパー寿司 カロリー(3貫分) 221kcal 食塩相当量(3貫分) 2.5g

※写真はすべてイメージです