

# 牛焼肉とカラフルサラダ あっさり粒マスタードソース添え



色鮮やかなサラダを  
一緒に添えて  
華やか焼肉に。

カロリー(1人分)  
416kcal

食塩相当量(1人分)  
2.5g

四群点数  
(1人分)



\*1日の目標値に対する目安。

## 材料 (2人分)

- **タスマニアビーフカタロース 焼肉用盛り合わせ** ..... 200g
- 塩 ..... 少々
- 粗びき黒こしょう ..... 少々
- 粒マスタードソース**
- たまねぎ(粗みじん切り) ..... 1/2個
- バター(またはマーガリン) ..... 5g
- 粒マスタード ..... 小さじ2
- ショウゆ ..... 大さじ1・1/2
- A ■ 醋 ..... 大さじ1・1/2
- 砂糖 ..... 大さじ1
- 酒 ..... 大さじ1/2

- ベビーリーフ(洗って水気を切る) ..... 50g
- きゅうり(厚さ5mmの輪切り) ..... 1/2本
- セロリ(5mm幅に切る) ..... 1/4本
- サラダ
- スナップえんどう(筋を除き茹でる) ..... 5個
- ラディッシュ(厚さ3mmの輪切り) ..... 2個
- モッツァレラチーズ(1cm角に切る) ..... 50g
- ミックスミニトマト(ヘタをとり半分に切る) ..... 8個
- 薬味ねぎ(小口切り) ..... 20g

\*一部の店舗ではスナップえんどう、ラディッシュの取り扱いがない場合がございます。

## 作り方

- ① フライパンにバターを熱し、たまねぎを加え中火で炒め、  
しんなりしてきたらAを加え、  
ひと煮立ちしたら、ソース用の器に入れる。
- ② サラダの材料をすべてボウルに入れて  
軽く混ぜ合わせる。
- ③ 牛肉に軽く塩・黒こしょうを振る。  
フライパンにサラダ油大さじ1/2(分量外)を入れて熱し、牛肉を強火で両面焼く。
- ④ 大きめの器に②・③を盛り付け、①を肉と  
サラダにかけ、肉に薬味ねぎを散らす。

## ワンポイントアドバイス

たまねぎを炒めるのに使う  
バターをオリーブオイルに  
替えると、より  
さっぱりした  
仕上がりに  
なるよ。



# ジューシー鶏むね肉と野菜のグリル 梅肉ソース添え



カロリー(1人分)  
415kcal

食塩相当量(1人分)  
2.7g

四群点数  
(1人分)



\*1日の目標値に対する目安。

## 材料 (2人分)

- ・鶏むね肉 ..... 1枚(約300g)
- ・塩 ..... 少々
- ・粗びき黒こしょう ..... 少々
- ・なす(厚さ1cmの輪切り) ..... 1本
- ・オクラ(ガクをとり縦半分に切る) ..... 4本
- 野菜
  - ・パプリカ(赤・黄)(幅1.5cmの縦切り) ..... 各1/2個
  - ・ししとう(フォークで所々刺す) ..... 6本
  - ・ズッキーニ(厚さ1cmの輪切り) ..... 1/2本

- ・TOPPAN はちみつ風味梅干 (種を除き、包丁でたたく) ..... 20g
- 梅肉ソース(混ぜる)
  - ・長(白)ねぎ(みじん切り) ..... 30g
  - ・しょうゆ ..... 大さじ1
  - ・みりん ..... 大さじ1
  - ・ごま油 ..... 小さじ1
  - ・砂糖 ..... 小さじ1/2
  - ・TOPPAN いりごま(白) ..... 小さじ1

## 作り方

- ① 鶏肉は厚みのある部分に包丁で縦に切り込みを入れ、塩・黒こしょうを振る。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1(分量外)を熱し、中火で野菜の両面に焼き色がつくまで焼いたら取り出してください。
- ③ ②のフライパンをクッキングペーパーなどできれいに拭き、再びサラダ油大さじ1(分量外)を熱し、①を皮目を下にして、皮に焼き目がつくまで中火で90秒ほど焼く。  
※落としづたや皿などを肉の上に乗せ、上から押し付けるようにして焼きましょう。
- ④ ③の落としづた(または皿)をとり、ふたをして、中火のまま5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ ④のふたを取り、ひっくり返したら火を止め、そのまま5分ほど余熱で火を通す。
- ⑥ ⑤を幅2cmに切り、②と一緒に皿に盛り付け、梅肉ソースを入れた器を添える。  
※ソースにつけたりかけたりしてお召し上がりください。  
※バゲットにはさんで食べてもおすすめです。

# たことじゃがいものあえサラダ

## 材料 (2人分)

- ・たこ ..... 100g
- ・じゃがいも ..... 2個
- ・パプリカ(赤) ..... 1/4個
- ・グリーンレタス ..... 2枚
- ・キューピー バジルドレッシング ..... 適量

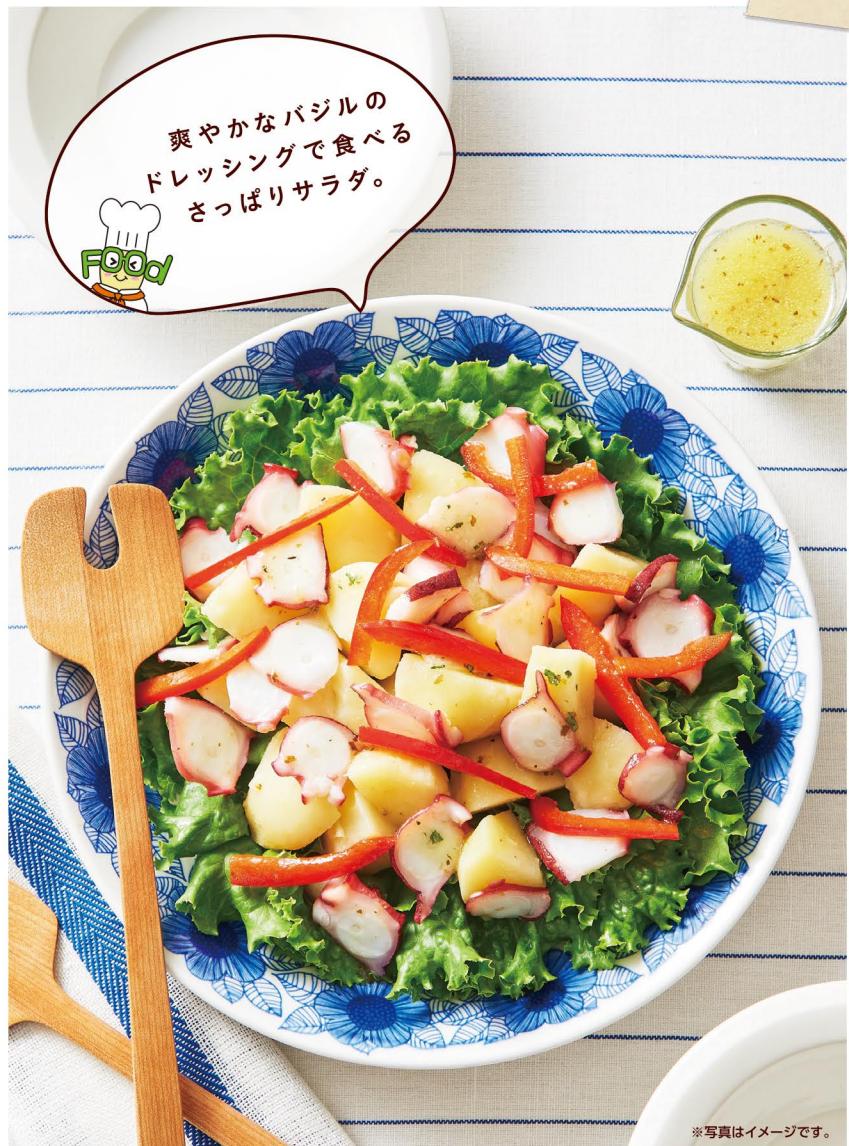
## 作り方

- ① たこは薄めの輪切りにする。パプリカは長さ半分に切り、細切りにする。
- ② じゃがいもは洗った後ぬれたまま、乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んで、電子レンジ(500W)で約6分30秒加熱し、皮をむいて一口大に切る。
- ③ グリーンレタスは冷水にさらし、水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。
- ④ ボウルに①と②を入れ、ドレッシングである。
- ⑤ 器に③を敷き、④を盛り付ける。

### はんげしょう たこと「半夏生」の関係

さっせつ  
毎年7月2日ころは、雑節(主に農業で季節の移り変わりの目安とした日の総称)の1つである「半夏生」。「作物がたこの足のように、大地にしっかりと根を張るように」という豊作祈願として、この頃にたこを食べる風習があるよ。

ただ、地域によって食べる物は違ったりするんだって。



※写真はイメージです。

カロリー(1人分)  
200kcal

食塩相当量(1人分)  
1.1g

四群点数  
(1人分)



※1日の目標値に対する目安。