

こんなに簡単なのに
プレミアムな味に
仕上がりました。
今夜はこれで決まり!!

東北カンパニー
高橋バイヤー

お肉本来の
うま味が広がります。
食卓に感動が
あふれること
間違いなし。

南関東カンパニー
大城バイヤー

お父さんへの
ご褒美おつまみ。
これを食べたらビールが
何杯でも飲めます。

近畿北陸
カンパニー
萬浪バイヤー



イオンの牛肉バイヤー絶賛!!

牛もものたたき風 ぽん酢わさびソース



※写真はイメージです。

材料(4人分)

- ・牛肉もものたまり(室温に戻しておく) 500g
- ・サラダ油 大さじ2
- ・長(白)ねぎ(斜め薄切り) 2本
- ・ブロッコリースプラウト 50g
- ・薬味ねぎ(小口切り) 80g
- ・塩 適量
- ・味付け ぽん酢 1/2カップ(100ml)
- ・無塩バター 20g
- ・長野県産本わさび使用本わさび 20g

作り方

- 一 牛肉を縦長に半分にカットし、全体に塩を振っておく。
- 二 フライパンに油を入れて強火で熱し、**一**を入れて側面の4面を30秒ずつ焼いたら、皿に取り5分ほど休ませる。
- 三 長(白)ねぎを耐熱皿に乗せて電子レンジ(500W)で4分ほど加熱し、粗熱を取ってからスプラウトと合わせる。

カロリー
(1人分) 457 kcal

食塩相当量
(1人分) 2.9g

四群点数(1人分)
※1日の目標値に対する目安。

1群 2群 3群 4群

weekly
Food Note
(ワードノート)

お父さんが好きな
ビールにピッタリ!
牛肉のうま味を
ご堪能ください。

北関東カンパニー
高橋バイヤー

ビールにピッタリな
ごちそうレシピです。
みなさんもぜひ作って
みてください。

東海カンパニー
鳥居バイヤー

牛肉の楽しみ方が広がりました。
ビールにピッタリな
本格ごちそうレシピです。
最高にプレミアム!

中四国カンパニー
寿バイヤー

ヨーグルトとレモンのさっぱりソース /

トマトとたいの南国風サラダ

材料(4人分)

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| ・たい刺身用(薄切り) 90g | ・レモン汁 1個分(30ml) |
| ・トマト 1個 | ・ヨーグルト(無糖) 大さじ2 |
| ・きゅうり(縦半分に切って薄切り) 1本 | ・はちみつ 小さじ1 |
| ・ケッパー(包丁で軽く叩く) 大さじ2 | ・塩 小さじ1/2 |
| ・薬味ねぎ(小口切り) 1/2束(40g) | ・黒こしょう 小さじ1/2 |
| | ・エクストラバージンオリーブオイル 大さじ1 |

作り方

- 一 トマトはヘタを取り横半分にしてスプーンの柄の部分などで種を取り除き、ダイス状(1cm角程度)にカットする。
- 二 たいを器に平らになるよう盛り付け、その上にきゅうりを全体に乗せたら、ソースを全体に回しかける。
- 三 ②に①・ケッパー・薬味ねぎを散らして、全体にオリーブオイルを回しかける。

ここが ポイント

タヒチ風サラダをイメージしてココナッツミルクの代わりに、
ヨーグルトとはちみつでアレンジしました。

※写真はイメージです。

カロリー(1人分)
106kcal

食塩相当量(1人分)
1.0g

四群点数(1人分)
※1日の目標値に対する目安。

1群 2群 3群 4群

新しょうがのピリッと効いた
辛味とさわやかさ

新しょうがとにんじんのサラダ

材料(4人分)

- ・にんじん(皮をむき千切り) 3本
 - ・レモン汁 1個分(30ml)
 - ・ほんのり甘い新しょうが
(粗みじん切り) 80g
 - ・エクストラバージンオリーブオイル
大さじ2
 - ・塩 適量
 - ・ディル 適宜
 - ・黒こしょう 小さじ1/3
- ※一部の店舗ではディルの取り扱いがない場合がございます。

作り方

- ① にんじんに小さじ1/3程度の塩(分量外)をまぶして手で軽く押しつぶして5分ほど置き、余計な水分を抜きよく絞る。
- ② ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせる。

ここが
ポイント

にんじんを千切りにする場合は、スライサーなどの器具を使った方が味がよくしみ込みます。
また、器具を使えばお子さまも一緒に作れる
お手軽レシピです。

親子で一緒に
お父さんに
作ってあげよ～。



※写真はイメージです。

カロリー(1人分)
101kcal

食塩相当量(1人分)
1.5g

四群点数(1人分)
※1日の目標値に
対する目安。

1群 2群 3群 4群