

葉物野菜でさっぱり焼肉

色々な食感や風味の葉物や夏野菜と一緒に



材料(4人分)

・イベリコ豚ばら味付焼肉用	各1パック
・サムギョプサル・テジカルビ・スパイス	
・タスマニアビーフかたみすじ焼肉用	1パック
・サンチュ	1パック
・えごま	1袋
・モコヴェール	葉8枚
・ピュアヴェール	葉8枚
・フリルアイス	葉8枚
〔包み野菜〕	※それぞれ洗って水気を拭く。
・ゴーヤー(厚さ1cmの輪切りにし種とわたをとる)	1/2本
・とうもろこし(厚さ3cmの輪切り)	1本
・なす(厚さ1cmの輪切り)	1本
・ズッキーニ(厚さ1cmの輪切り)	1本
・パプリカ(赤・黄)(縦に1cm幅に切る)	各1/2個
・にんにく(縦に半分に切る)	4片
・キムチ	適量
・焼肉のタレ	適量
<包み用辛味噌>(混ぜる)	
・味噌	大さじ1・1/2
・コチュジャン	大さじ1・1/2
・料理酒	大さじ1
・ごま油	大さじ1/2
・砂糖	小さじ2
・にんにく(すりおろす)	1片

〈ねぎナムル〉(混ぜる)

・長(白)ねぎ(長さ4cmの千切り)	1本
・ごま油	小さじ1
・砂糖	小さじ1/2
・鶏がらスープの素	小さじ1
・いりごま(白)	小さじ1
・塩	小さじ1/5

作り方

- ホットプレートを熱し、肉・野菜・にんにく・キムチを焼く。肉は焼けてきたらキッチンバサミなどで食べやすい大きさに切る。
- 食べるときは、①の牛肉・野菜を焼き肉のタレにつけて食べたり、それぞれの葉にお好みで①・ねぎナムル・辛味噌などをのせて包んでどうぞ。



カロリー(1人分)
489kcal

食塩相当量(1人分)
4.0g

四群点数
(1人分)



※1日の目標値に対する目安。

海鮮うま辛スープ

材料(2人分)

- ・豚肉ばらスライス(細切り) 50g
 - ・あさり(砂抜きして殻をこすり合わせて洗う) 100g
 - ・蒸しだご(食べやすい大きさに切る) 100g
 - ・長(白)ねぎ(薄く斜め切り) 1/2本
 - ・豆腐 300g
 - ・にら(長さ4cmに切る) 30g
 - ・水 450mℓ
 - ・卵 2個
- 合わせ調味料(混ぜる)
- ・コチュジャン 大さじ1・1/2
 - ・ごま油 大さじ1・1/2
 - ・しょうゆ 大さじ1/2
 - ・料理酒 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1/2
 - ・にんにく(すりおろす) 1片
 - ・鶏がらスープの素 小さじ2

作り方

- ① 鍋にごま油(分量外)を熱し、豚肉を炒め色が変わったら、あさり・水・合わせ調味料を加えて煮る。
- ② ①のあさりの口が開いたら、蒸しだご・長(白)ねぎを入れ、豆腐はスプーンでくいながら入れる。
- ③ ②の豆腐が温まってきたら、にらを加え一煮立ちさせ、器に取り分けたら卵を割り入れる。

食後の口直しに



フルーツが入って
爽やかさが増した
ちょっとリッチな
スイーツ♥



※写真はイメージです。

カロリー(1人分)
327 kcal

食塩相当量(1人分)
0.4g

四群点数
(1人分)



※1日の目標値に対する目安。

フルーツたっぷりハロハロ風フラッペ

材料(2人分)

- すいか(2cm角に切る) 100g
- もも(2cm角に切る) 100g
- パイナップル(2cm角に切る) 100g
- キウイフルーツ(厚さ2cmのいちょう切り) 1個
- バニラアイス 100g
- いちごの氷**(軽くほぐす) 1個
- 練乳 大さじ1
- コーンフレーク 20g
- フルーツソースストロベリー 大さじ2

作り方

- ① 大きめの器に「いちごの氷」を入れ、練乳をかける。
- ② ①にフルーツ・コーンフレークをのせる。
その上にバニラアイスをのせ、フルーツソースをかける。