

1 新しょうがと大葉のさっぱり酢めし+手巻きセット

材料(約4人分)

- ごはん……………2合
- すし酢……………大さじ4
- きゅうり(1本は粗みじん切り、残りはスティック状に切る)……………3本
- 新しょうが(酢漬け)(粗みじん切り)……………80g
- みょうが(粗みじん切り)……………3本
- 白ごま……………大さじ2
- 大葉(粗みじん切り)……………10枚

- グリーンリーフ・サンチュなど……………適量
- パプリカ(赤・黄)(スティック状にカット)……………各1個
- ズッキーニ(スティック状にカット)……………1本
- アスパラガス(下茹でし3等分に切る)……………8本
- ブロッコリースプラウト……………適量
- 焼きのり……………適量
- トルティーヤ……………4枚

作り方

- 炊きたてのごはんにすし酢・みじん切りにしたきゅうり・Aを入れて混ぜ合わせて酢飯を作り、粗熱が取れたら大葉を加えて混ぜ合わせる。
- 葉物野菜・スティック野菜・スプラウト・のり・トルティーヤをお皿に盛る。

2 柑橘しょうゆ風味

材料(約4人分)

- タスマニアビーフかたローズ焼肉用…200g
- 料理酒……………大さじ3
- オレンジ果汁……………1個分(80ml)
- レモン果汁……………1個分(30ml)
- 濃口しょうゆ……………大さじ2
- 片栗粉……………小さじ1
- 大葉(細切り)……………適量

作り方

- 牛肉に片栗粉・料理酒大さじ1を振って手でしっかりもみこむ。
- フライパンにサラダ油大さじ1(分量外)を入れて火にかけ、肉をサッと焼いたら一旦取り出し、料理酒大さじ2・オレンジ果汁・しょうゆを加えて煮詰める。
- ②に肉を戻し入れて絡めて、仕上げにレモン果汁を振って皿に盛り、大葉をのせる。

タスマニアビーフと夏野菜の変わり手巻き寿司



weekly FoodNote

※写真はイメージです。

3 かたローズの甘辛中華仕立て

材料(約4人分)

- タスマニアビーフかたローズ焼肉用…200g
- 料理酒……………大さじ4
- 砂糖……………大さじ1
- オイスターソース……………小さじ2
- 豆板醤……………小さじ1/2
- 濃口しょうゆ……………少々
- 片栗粉……………小さじ1
- 薬味ねぎ(斜め切り)……………適量

作り方

- 牛肉に片栗粉・料理酒大さじ1・しょうゆを振って手でしっかりもみこむ。
- フライパンにごま油大さじ1(分量外)を入れて火にかけ、肉をサッと焼いたら一旦取り出し、料理酒大さじ3・砂糖・オイスターソース・豆板醤を加えて煮詰める。
- ②に肉を戻し入れて絡めて、皿に盛り薬味ねぎをのせる。

4 ピリ辛柚子こしょう和え

材料(約4人分)

- タスマニアビーフかたローズ焼肉用…200g
- みりん……………大さじ4
- 料理酒……………大さじ1
- 柚子こしょう……………小さじ2
- 濃口しょうゆ……………小さじ1
- 片栗粉……………小さじ1
- 薬味ねぎ(小口切り)……………1/2束

作り方

- 牛肉に片栗粉・料理酒を振って手でしっかりもみこむ。
- フライパンにサラダ油大さじ1(分量外)を入れて火にかけ、肉をサッと焼いたら一旦取り出し、みりん・柚子こしょう・しょうゆを加えて煮詰める。
- ②に肉を戻し入れて絡め、皿に盛り薬味ねぎをのせる。

ひじきとまいたけと、 鶏肉のバルサミコ酢煮込み

材料(約4人分)

- ひじき(水で戻したもの)..... 50g
- 鶏もも肉(2cm角にカット)..... 2枚(500g)
- まいたけ(石づきをとり手でちぎる)..... 2パック(200g)
- 料理酒..... 大さじ4
- バルサミコ酢..... 大さじ4
- チキンコンソメ..... 小さじ1
- 濃口しょうゆ..... 大さじ1
- 塩..... 適量
- 粗びき黒こしょう..... 適量
- オリーブオイル..... 大さじ2

作り方

- ① 深手の鍋にオリーブオイルを入れて中火で熱し、鶏肉を入れて炒め、火が通ったら水気を軽く切ったひじき・まいたけを入れてしっかりと炒める。
- ② ①に料理酒を加え、半量程度になるまで煮詰めたら、バルサミコ酢を加え酸味が飛ぶまで煮詰める。
- ③ ②にコンソメ・しょうゆを加えて混ぜ、塩・こしょうで味をととのえたら、器に盛る。

ワンポイント

バルサミコ酢をしっかり煮詰めることで、酸味を適度に飛ばして甘味を引き出しているよ。



weekly
FoodNote
【フードノート】

アクセントに加えた
バルサミコ酢の
酸味と甘味が
おいしさのヒミツ。



※写真はイメージです。

カロリー(1人分)
343kcal

食塩相当量(1人分)
1.4g

四群点数
(1人分)



※1日の目標値に対する目安。

ヨーグルトが入って
ほんのりさわやかな
味わいだよ。



※写真はイメージです。

カロリー(1人分)
289kcal

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。

ヨーグルトを使った さわやかコールスロー

材料(約4人分)

- キャベツ..... 1/2個
- ツナ缶(油を適度に切る)..... 大1個(175g)
- 塩..... 少々
- | | |
|----------|----------------------|
| A
混ぜる | •マヨネーズ..... 大さじ6 |
| | •ヨーグルト(無糖)..... 大さじ4 |
| | •はちみつ..... 小さじ1 |
| | •レモン汁..... 1個分(30ml) |
| | •粗びき黒こしょう..... 小さじ1 |

作り方

- ① キャベツは周りの葉と芯を取り、幅1cmにスライスして、水洗いし少量の塩を振り、10分ほど置いて水分が出てきたらしっかり絞って水気を切る。
- ② ボウルに①・ツナ・Aを入れ、全体を混ぜ合わせたら器に盛る。

ワンポイント

キャベツは一度塩もみしているの、保存しても味が薄まりにくいよ。

