



夕

カロリー **735kcal**
 蛋白質 **20.2g**
 脂肪 **27.6g**
 食塩 **2.0g**
 (1食あたり)

献立名	材料	数量 (1人分)
● ご飯	ご飯	200g
● 牛肉の三色巻き	牛ロース薄切り	50g
	塩	0.2g
	こしょう	少々
	アスパラ	20g
	にんじん	20g
	ごぼう	20g
	油 (小さじ1)	4g
	サラダ菜	10g
	くし型レモン	10g
	マスタード	5g
● トマトとマカロニのソテー	マカロニ	7g
	なす	30g
	にんにく	2g
	バター (小さじ1)	4g
	トマト	50g
	こしょう	少々
	ケチャップ (大さじ2/3)	12g
	かいわれ大根	2g
	塩	0.3g
	● ひじきと豆腐のサラダ	ひじき
にんじん		10g
木綿豆腐		40g
油 (小さじ1/2)		2g
ごま油 (小さじ1/2)		2g
しょうゆ (小さじ2/3)		4g
酢 (小さじ1/2)		3g

A

牛肉の三色巻き

- ① 牛肉は1枚ずつ広げ、塩、こしょうを振る。
- ② アスパラは根元のかたい部分の皮をむく。
にんじんは1cm角、長さ10cmの拍子切りにする。
ごぼうは10cm長さに切り、1/2～1/4の縦割りにする。それぞれをかためにゆでる。
- ③ ②を2等分に分けて①にのせ、しっかりと巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わりを下にして入れ、牛肉に火が通るまで転がしながら焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り分けて器に盛り、サラダ菜、レモン、マスタードを添える。



トマトとマカロニのソテー

- ① なすは長さを半分に切り、さらにそれぞれを縦4等分に切る。トマトはざく切りにする。
にんにくはみじん切りにする。
- ② マカロニはたっぷりの熱湯でゆでる。
- ③ フライパンにバター、にんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたらなす、トマトを加えてなすがしなりするまで炒める。
- ④ ③にゆでたマカロニを加え、ケチャップ、塩、こしょうで調味し、器に盛ってかいわれ大根をのせる。



ひじきと豆腐のサラダ

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② ひじきは軽く洗って水に浸してもどす。
- ③ 木綿豆腐はペーパータオルに包んで軽く水けをきり、1cm角に切る。
- ④ フライパンに油を熱して①を加え、弱火で炒める。
- ⑤ ④に豆腐を入れ、全体に焼き色がつくように炒める。
水けをきった②を加えて炒め、Aを加えて混ぜ、さっと炒め火をとめる。



お料理メモ