

♥ 美活サポート弁当

616kcal



亜鉛:5.1mg タンパク質:22.9g ビタミンC:65mg

すき焼き丼



材料(2~3人分)

牛肩ロース肉…100g 玉ねぎ…1/4個
しめじ…1/2パック 焼き豆腐…1/3丁
アスパラガス…2本

【A】

だし…1/4カップ 砂糖…大さじ1
酒・みりん…各大さじ1 しょうゆ…大さじ1と1/2

ごはん…2膳分 七味唐辛子…適宜
松の実…小さじ2

作り方

- 1 牛肉は3cm長さ、玉ねぎは1cm幅のくし型、しめじは根元を切り、小房に分ける。
豆腐は2cm角程度に切る。アスパラは根元の皮を薄くむき、ゆでて3cm長さに切る。
松の実は生ならば、フライパンで乾煎りする。
- 2 鍋に【A】を入れて火にかけ、沸騰したら肉を入れる。
肉の色が変わったらアクをとり、玉ねぎ、しめじ、焼き豆腐を入れる。
- 3 煮汁がほとんどなくなるまで、落とし蓋をして5~6分煮る。
ごはんのにのせ、アスパラを添え、七味、松の実をふる。

キャベツとハムのレモン麹漬け



材料(2~3人分)

キャベツ…2枚	にんじん…2cm
ハム…1枚	レモン(国産)…1/4個
塩麹…大さじ1と1/2	酒…大さじ1/2

作り方

- 1 キャベツは2cm角、にんじんは細切りにする。
ハムは放射状に12等分する。
レモンはいちょう切りにする。
- 2 全ての材料をポリ袋に入れ、軽くもむ。
15分ほどなじませる。

トマトとスナップエンドウの梅マヨあえ



材料(2~3人分)

ミニトマト…4個	スナップエンドウ…6本
サニーレタス…1/2枚	梅干し…1/2個
マヨネーズ…小さじ2	酒…小さじ1

作り方

- 1 トマトはヘタをとり、半分に切る。
スナップエンドウは筋をとり、ゆでる。
2等分する。
- 2 梅干しは種をとってたたき、ペースト状にする。
マヨネーズ、酒とまぜる。
- 3 1を2であえる。
サニーレタスをしき、盛り付ける