

# レタスタっぷりサラダうどん

メイン食材  
**レタス**

調理時間 約 10分

1人あたり 536kcal



21W

H30.7.16~

## 材料(2人分)

- レタス・・・・・・・・・・・・・・・・ 2枚
- ミニトマト・・・・・・・・・・・・ 2個
- フプレミアム シーチキンLフレーク 1缶
- うどん・・・・・・・・・・・・・・ 2玉
- フプレミアム コクの焙煎ごまドレッシング または キュービー 深煎りごまドレッシングピリ辛テイスト 適量

## 作り方

- ① うどんは袋の表示通り茹で、流水で洗いながら冷やして水気をよく切ります。
- ② レタスは千切りにし、冷水にさらして水気を切ります。ミニトマトは半分に切ります。
- ③ 器に①を盛り付け、②と汁気を切ったツナをのせて、ドレッシングをかけます。

## POINT

レタスは、切ってから冷水にさらすことでよりシャキシャキとした食感が楽しめます。



21W H30.7.16~

# ガーデンバーベキュー

メイン食材  
**牛カルビ肉、牛タン**

調理時間 約 30分

1人あたり 405kcal



21W

H30.7.16~

## 材料(4人分)

- 牛カルビ肉、牛タン、牛薄切り肉、豚トロ 各100g
- アスパラガス・・・・・・・・・・・・ 4本
- 長ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 1本
- パプリカ(黄、赤)・・・・・・・・ 各1/4個
- エリンギ・・・・・・・・・・・・・・ 1パック
- エバラ 黄金の味・・・・・・・・ 適量

## 作り方

- ① [素焼き]  
肉や野菜は食べやすい大きさに切って焼き、たれをつけていただきます。
- ② [肉巻き]  
アスパラガスは軽く下茹でしておきます。食べやすい大きさに切った野菜を、牛薄切り肉で巻いて焼き、たれをつけていただきます。

## POINT

牛カルビ肉は、先にたれをかけてしばらく漬けてから焼いてもおいしくいただけます。



21W H30.7.16~

# かつおのスタミナサラダ

メイン食材  
**かつお**

調理時間 約 10分

1人あたり 206kcal



21W

H30.7.16~

## 材料(2人分)

- かつお・・・・・・・・・・・・・・ 200g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個
- 水菜・・・・・・・・・・・・・・ 1/2袋
- みょうが・・・・・・・・・・・・ 2個
- 万能ねぎ・・・・・・・・・・・・ 2本
- しょうが・・・・・・・・・・・・ 適量
- にんにく(すりおろし)・・・・・・・・ 1片
- ミツカン 味ぼん®・・・・・・・・ 適量
- フプレミアム エクストラバージンオリーブオイル 適量

## 作り方

- ① かつおは食べやすい大きさに切ります。玉ねぎは薄切り、水菜は5cm程の長さに切ります。みょうがは細い千切り、万能ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにします。
- ② にんにく、味ぼん®, オリーブオイルを混ぜ合わせます。
- ③ 皿に玉ねぎと水菜を盛り、かつおをのせます。みょうが、しょうが、万能ねぎを彩りよく盛り、②をかけます。

## POINT

よく冷やしてお召し上がりください。



21W H30.7.16~