



たんぱく質量
1人あたり
24.2g

+ たんぱく質
プラス食品 卵

焼きたてのお肉をパンに挟んでたっぷりの野菜と卵と合わせてヘルシーに

ベトナム風焼き肉

材料(2人分)

豚肩ロース肉スライス(麦小町) 400g
塩・こしょう 適量
【漬け込み用たれ】
すりおろしにんにく 2かけ分
レモン汁、レモン皮すりおろし 1/2個分
ナンプラー 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1

パクチー 1株
ミント 7g
きゅうり 1本
大根 3cm
にんじん 1/2本
すし酢 大さじ2
サラダ油 適量
小ぶりのソフトフランスパン 2本

作り方

- 豚肉の表面に塩・こしょうをふり、漬け込み用たれを作り、30分以上漬けた肉の両面を焼き、そぎ切りにする。
- 大根、にんじんはせん切りにし、すし酢に20分以上漬けておく。
- パクチー、ミントはざく切り、きゅうりは斜め薄切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、卵を入れ目玉焼きにする。
- ソフトフランスパンに切れ目を入れ1と2と3と半分に切った目玉焼きをはさむ。

目玉焼きのPOINT

中火で軽く焼き、弱火で焼き色をつけ、ふたをし余熱で仕上げます。



国産豚肉 麦小町 日本ハム

麦類やハーブ類・ビタミンEを加えた植物性主体の飼料で、愛情込めて育てられた豚です。生産から処理、加工、物流、販売までをニッポンハムグループで一貫して管理しています。*一部グループ外から子豚を導入しております。



イメージキャラクター 麦小町ちゃん

Rotary
おいしいひとⅢ

おうち焼き肉 free style

家で焼き肉をするのに決まりはありません。野菜で巻いたり、パンにはさんだり、ソースをかけたり……。バリエーション豊かなメニューで焼き肉を充実させてみましょう。



尾田衣子
Kinuko Oda

料理研究家。料理教室「アシェットド キヌ」を主宰。ル・コルドン・ブルー東京校ほかで料理を学び、独立。身近な素材を使って手軽につくれる料理に定評がある。
<https://ryo-ri.net/>



たんぱく質量
1人あたり
45.2g

+ たんぱく質
プラス食品 とろけるチーズ

お好みの具材をお肉と巻いて

豚肩ロースのサムギョプサル風

材料(2人分)

豚肩ロース肉スライス(麦小町) 400g
ロルフ とろけるチーズ 50g
雑穀米 1パック
リーフレタス 80g
大葉 10枚
長ねぎ 10cm
キムチ 200g
豆もやし 100g
にんじん 1/2本
ほうれん草 1/2束
塩・こしょう 適量
ごま油 大さじ2

【韓国風だれ】
コチュジャン 大さじ1/2
みそ 大さじ1
ごま油 小さじ1
【ごま油だれ】
ごま油 大さじ1
塩・こしょう 適量

作り方

- 豚肩ロース肉は塩・こしょうをふり、お好みでチーズをのせて鉄板で焼く。
- 長ねぎは細切りにし、水につけ白髪ねぎを作る。
- それぞれの具材をナムルにする。
にんじん…せん切りにし、塩とごま油で和える。
ほうれん草…ラップをし、500Wの電子レンジで2分加熱し3cm長さに切り、塩とごま油を和える。
豆もやし…ラップをし、電子レンジで1分加熱し、塩とごま油で和える。
- 材料を混ぜ合わせて、たれを2種作る。
- リーフレタス、大葉、キムチ、2、3を盛りつける。
- リーフレタスに肉やレンジで温めた雑穀米、キムチなどの具材をお好みでのせ巻いて食べる。

要冷蔵



料理をおいしく!
ロルフ とろけるチーズ
宝幸

中細カット(横幅6mm)にしたナチュラルチーズをブレンドし、家庭料理をおいしく引き立てます。

ハーブとスパイスを使ったソースがお肉とマッチ。フムスと彩り野菜を添えて

アルゼンチン風ステーキ

枝豆のフムス



要冷蔵

大麦牛ANGUS
日本ハム

大麦を中心とした穀物飼料で育ったオーストラリア産アンガスビーフです。肥育から処理、加工、物流、販売までをニッポンハムグループで一貫して管理しています。

材料(2人分)

牛ロース肉(大麦牛ANGUS) …… 400g
 塩・こしょう …… 適量
 オリーブオイル …… 適量
【チマチユリソース】
 パセリ …… 1/2束
 ミント …… 1/4パック
 パプリカパウダー …… 小さじ1/2
 にんにく …… 1かけ
 オレガノ …… 小さじ1/2
 レモン汁 …… 大さじ1
 オリーブオイル …… 大さじ2
 塩・こしょう …… 適量
【付け合わせ】
 ズッキーニ(緑・黄) …… 各1/2本
 なす …… 1本
 ミニトマト …… 8個

作り方

- 1 牛ロース肉の表面に塩・こしょうをふり、フライパンにオリーブオイルを熱して肉を入れ、両面に焼き色をつける。表面に赤い水分が上がってきたら火を止めアルミホイルをかぶせて余熱で火を通す。
- 2 ズッキーニ、なすは縦3cmほどのくし切りにし、オリーブオイルで炒め塩・こしょうをふる。
- 3 チマチユリソースを作る。パセリ、ミント、にんにくをみじん切りにし、パプリカパウダー、オレガノ、レモン汁、オリーブオイルを混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- 4 1をカットし、3のソースをかけ、2とミニトマトを添える。

材料(2人分)

枝豆(冷凍でも可) …… 140g
 白ごまペースト …… 大さじ1
 パクチー …… 1株
 にんにく …… 1かけ
 オリーブオイル …… 大さじ3
 レモン汁 …… 大さじ1/2
 塩・こしょう …… 適量
 クミンパウダー・黒こしょう …… 適量

作り方

- 1 トッピング用の枝豆とクミンパウダー、黒こしょう以外の材料をミキサーにかけ攪拌する。
- 2 器に盛り付けオリーブオイル(分量外)をかけ、クミンパウダー、黒こしょうをふり、トッピングに枝豆をのせる。

+ たんぱく質 プラス食品 枝豆

たんぱく質量
1人あたり
36.7g

