

エネルギー
(1人分)
約**490**
Kcal

塩分
(1人分)
約**3.8g**

食卓
バランス
チェック!

主食 副菜 主菜



※写真はイメージです。

あさりとしめじの トマトソース パスタ

材料(4人分)

- あさり(殻付き)……………500g
- にんにく(みじん切り)……………1片
- 玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個
- しめじ(ほぐす)……………1袋
- トマト(薄むきし2cm角切り)………2個
- トマトソース缶……………1缶
- スパゲティ……………320g
- オリーブオイル……………大さじ2
- 白ワイン……………大さじ4
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々

【作り方】

- ① あさりは塩水に入れ砂をはかせる。
- ② スパゲティは堅めに茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、玉ねぎを炒め、あさり、しめじ、白ワインを加えあさりの口が開くまで蒸し煮する。
- ④ あさりの口が開いたらトマト、トマトソースを加え少し煮て塩、こしょうで味を整え、スパゲティを加え混ぜる。

ワンポイントアドバイス
トマトは火を止める直前に
入れると食感が残ります。

エネルギー
(1人分)
約**522**
Kcal

塩分
(1人分)
約**1.6**g



副菜

主菜

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① オリーブオイルを熱し、にんにく、玉ねぎを炒め、トマト、Aの調味料を加え3~4分煮詰め、トマトソースを作る。
- ② ニョッキは塩で茹でておく。
- ③ 豚肉は筋を切りたたいて5mm位に薄くし、塩、こしょうをする。
- ④ たまごをほぐしパルメザンチーズを入れ混ぜる。
- ⑤ 豚肉に小麦粉を薄く付け余分な粉をはたき、たまご、パン粉の順につける。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルを1cm位入れ熱し豚肉を揚げる。
- ⑦ 器にカツレツを盛りトマトソースをかけ、ベビーリーフ、パプリカ、ニョッキ、レモンを添える。

ミラノ風 カツレツの ニョッキ添え

材料(4人分)

- 豚肉ロースとんかつ用 4枚
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々
- 小麦粉 ……少々
- パン粉 ……1カップ
- たまご ……1個
- パルメザンチーズ ……大さじ1
- オリーブオイル ……適量
- 玉ねぎ(みじん切り) ……1/4個
- にんにく(みじん切り) ……1片
- トマト(薄むき1cm角切り) ……1個
- 白ワイン大さじ2
- トマトケチャップ ……大さじ2
- 塩…小さじ1/3
- こしょう…少々
- ニョッキ…120g
- ベビーリーフ ……1パック
- パプリカ赤(千切り) ……1/2個
- レモン(薄切り) ……4枚

ワンポイントアドバイス
ニョッキを茹でた後、オリーブオイル・こしょうで和えてもおいしい!



エネルギー
(1枚分)
約**752**
Kcal

塩分
(1枚分)
約**5.1**
g

食卓
バランス
チェック

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品

※写真はイメージです。

生ハムの サラダピザ

材料(1枚分)

- ピザクラスト……………1枚
- ピザソース……………大さじ4
- とろけるチーズ……………100g
- 生ハム……………4枚
- ベビーリーフ……………1/2パック
- ミニトマト(1/2にカット)1/4パック
- パルメザンチーズ(スライス) 20g

【作り方】

- ① ピザクラストにピザソースを塗り、とろけるチーズを一面に振りかけ、オーブントースターで焼く。
- ② 焼いたピザにベビーリーフを一面に敷き、その上に生ハム、ミニトマトをのせパルメザンチーズを散らす。

ワンポイントアドバイス
ベビーリーフの代わりにルッコラを敷いても生ハムと良く合います。

エネルギー
(1人分)
約**144**
Kcal

塩分
(1人分)
約**0.5**
g

食卓
バランス
チェック!

主食 副菜 牛乳乳類



※写真はイメージです。

簡単 ブルスケッタ

材料(4人分)

- パリジャン…………… 1/2本
- トマト…………… 大1個
- バジル…………… 5枚
- モッツアレラチーズ…………… 50g
- オリーブオイル…………… 大さじ1/2
- にんにく…………… 1かけ
- 塩・こしょう…………… 少々

【作り方】

- ① トマトは1cm角に切って水気を取り、バジルは手で食べやすい大きさにちぎる。
- ② モッツアレラチーズは1cm角に切り、①と合わせてオリーブオイルと塩・こしょうをして味をなじませる。
- ③ パリジャンは1.5cm位の厚さで輪切りにし、オリーブオイルを塗ってトーストし、にんにくをこすりつけておく。
- ④ ②の具をパリジャンの上に乗せる。

ワンポイントアドバイス
断面が少し焦げるくらいトーストするとベスト!