

HAPPY HALLOWEEN



エネルギー(1人分)

131 kcal

塩分(1人分)

0.7g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

ワンポイントアドバイス
タルタルソースは
まんべんなく混ぜるよう、
かぼちゃが熱くてやわらかい
うちに加えましょう。

材料(4人分)

- かぼちゃ……………1/4個(300g)
- 卵と野菜のタルタルソース……………90g
- ベビーリーフ……………1袋(30g)
- ミニトマト……………5個
- イタリアンドレッシング……………大さじ1

作り方

- ① かぼちゃは半分にとって、種を取り除き、皮で目、鼻、口、軸を作る。その他は皮つきのまま1cm角に切り、軽く水を振って耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600w)で約6分加熱する。
- ② ①の実をボウルに入れ、フォークの背でつぶし、卵と野菜のタルタルソースを加えて混ぜ、かぼちゃの形を作る。
- ③ ①で作った目、鼻、口、軸を②に付ける。
- ④ 器にベビーリーフを敷いて③をのせ、ミニトマトを周りに飾り、イタリアンドレッシングをかける。



エネルギー(1人分) **293kcal**
塩分(1人分) **1.3g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

ワンポイントアドバイス

白菜と豚肉は
すき間なく並べて煮ると、
きれいに仕上がります。

※写真は4人前のイメージです。

材料(4人分)

- 白菜(7cmに切る)..... 1/4個(500g)
- 豚肉ばらスライス(7cmに切る)..... 260g
- 片栗粉..... 大さじ1
- パセリ(みじん切り)..... 小さじ1

- a
- 水..... 1/2カップ(100ml)
 - コンソメスープの素(顆粒)..... 小さじ1(2g)
 - カットトマト..... 1/2缶
 - 塩..... 小さじ1/2
 - 砂糖..... 小さじ2
 - こしょう..... 少々

作り方

- ① 鍋の奥の方から白菜と豚肉を、片栗粉を間に少量ずつ振りながら、縦に重ねるようにして並べる。
- ② ①に合わせておいたaを入れ、アルミ箔で覆った上から落しぶたをして、中火で約20分煮る。
- ③ お好みでパセリを振る。

ぶりの中華風ソテー



エネルギー(1人分)

376kcal

塩分(1人分)

2.1g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

ワンポイントアドバイス
照り焼きが定番のぶりですが、今回は中華風にアレンジしました。

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

●ぶり 切身	4切れ	a	●塩	小さじ1/4
●塩	小さじ1/4		●こしょう	少々
●こしょう	少々	b	●ナンプラー	大さじ1・1/2
●もやし	2袋(500g)		●はちみつ	大さじ1
●パプリカ 赤(千切り)	1/2個		●レモン汁	大さじ1
●香葉(シャンツァイ)	少々		●赤唐辛子(小口切り)	1本
●ごま油	大さじ1・1/2			

作り方

- ① もやしは洗い、ザルに上げ水気を切る。
- ② フライパンでごま油大さじ1/2を熱し、
①、パプリカを炒めaで味をつける。
- ③ bは合わせておく。
- ④ ぶりは塩、こしょうを振っておき、
フライパンでごま油大さじ1を熱し、中火で
焼き色がつくまで焼く。裏返してさらに
約5分焼き、③を入れたらすぐ火を止める。
- ⑤ 器に②を敷いてぶりを盛り付け、上から
④の汁を回しかける。最後に香菜を添える。