



カロリー(1人分)

584kcal

塩分(1人分)

4.3g

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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- モランボン 地中海風 パエリア……………1パック
- にんにく(みじん切りにする)……………1片
- 鶏肉もも角切り……………150g
- パエリアセット(あさはりは砂出しする)……………1パック
- 米(洗ってザルに上げておく)……………3合
- スナップえんどう(筋をとる)……………50g
- パプリカ(赤やオレンジ)(型で抜く)……………1個
- レモン……………適量
- オリーブオイル……………大さじ1

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、香りがしてくるまで炒めたら、鶏もも肉を加え焼き目がつくまで焼く。
- ② ①にパエリアセットを加えてサッと炒めたら、パエリア用スープを加え、沸騰させてから約2分煮て、貝類とえびは取り出しておく。
- ③ 炊飯器に米・②(残った具材とスープ)を入れ、通常通りの設定で炊く。炊き上がったら、スナップえんどう・パプリカを加えて15分ほど蒸らす。
- ④ 器に③を盛り、②で取り出した貝類・えびを盛り付け、レモンを添える。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0
♣3群0.2

♥2群1.5
♦4群5.5

合計
7.2点



カロリー(1人分) **121 kcal**
塩分(1人分) **0.9g**

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

※栄養価は、レシピを3人分として算出しています。

※写真はイメージです。

材料(2~3人分)

- カゴメ アンナマンマトマト&バジル…1/2瓶(165g)
- 🍷シーフードミックス(解凍しておく)……………150g
- 白ワイン……………大さじ1
- マッシュルーム(4つに切る)……………4個
- オリーブオイル……………大さじ1
- 塩・こしょう……………少々

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、シーフードミックスを炒める。
 - ② ①に白ワインを振り入れ、アルコールが飛んだらマッシュルームも加えて炒める。
 - ③ ②にアンナマンマトマト&バジルを加えて5分ほど煮る。
 - ④ 仕上げに塩・こしょうで味をととのえ、器に盛る。
- ※お好みでバゲットを添えてお召し上がりください。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群0.3	合計 1.5点
	♣3群0.7	♦4群0.5	



カロリー(1人分)

473kcal

塩分(1人分)

2.7g

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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 国産黒毛和牛切りおとし……………400g
- にんじん(厚さ5mmにし型で抜く)……………1/4本
- こしょう……………適量
- マッシュルーム(縦半分切る)……………150g
- 小麦粉……………大さじ2
- バター……………10g
- にんにく(みじん切り)……………1片
- たまねぎ(薄切り)……………1個
- 砂糖……………大さじ1

- 「赤ワイン・1カップ(200ml)
A(合わせておく)
●トマトケチャップ・大さじ3
●ウスターソース・大さじ1
●しょうゆ……………大さじ1/2
●コンソメ……………2個(10g)
●水……………1カップ(200ml)
●塩……………小さじ1/2
●こしょう……………適量
●サラダ油……………大さじ1

作り方

- ① 牛肉切りおとしは、丸めて4cm位のかたまりにして手でギュッと握り、塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
 - ② フライパンに油を熱し、①を全体に焼き色がつくまで焼いたら取り出しておく。
 - ③ ②のフライパンにバター・にんにくを熱し、香りが出てきたらたまねぎを加えて中火で炒める。透明になってきたら、砂糖を加えて更に強めの中火で焦がすように炒める。
 - ④ ③にA・②の肉・にんじん・マッシュルームを加えて約10分煮たら、こしょうで味をととのえ器に盛る。
※お好みで生クリームをかけてお召し上がりください。
- ※お子さま、妊娠中の方、アルコールに弱い方は、ワインの量を調節し、十分加熱してからお召し上がりください。

四群
点数
(1人分)

♠ 1群0.0

♥ 2群4.0

合計

♣ 3群0.4

♦ 4群1.6

6.0点