



カロリー(1人分)

135kcal

塩分(1人分)

0.6g

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(2人分)

- ぶり刺身用……………約80g
 - 塩……………少々
 - 料理酒……………適量
 - 長(白)ねぎ(長さ3cmに切る)……………1/2本
 - ごま……………適量
- 味噌……………小さじ1
 - 酢……………大さじ1

酢味噌

 - 砂糖……………小さじ2
 - しょうが(すりおろす)……………小さじ1/3
 - 薄口しょうゆ……………小さじ1/3
 - ごま油……………2~3滴

作り方

- ① ぶりは塩を振ってしばらく置き、酒で塩を洗い落としたらキッチンペーパーで水気をとる。
- ② 長(白)ねぎを沸騰した湯で2~3分柔らかくなるまで茹でたら、ザルにあげて冷ます。
- ③ 酢味噌の材料を混ぜ合わせ、①・②を加えて和え、器に盛りごまを振る。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0

♥2群1.3

合計

♣3群0.1

♦4群0.3

1.7点



カロリー(1人分)

613kcal

塩分(1人分)

4.9g

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

※写真はイメージです。

材料(2人分)

●ぶり刺身用 ……………10切(約80g)	「	●しょうゆ…大さじ2
●ポイルほたるいか ……………約80g	海	●みりん…大さじ1
●甘えび…約60g	鮮	●砂糖…小さじ1/2
●ごはん(温めておく)	丼	●ごま油…小さじ1
……………丼2杯	の	●すりごま…小さじ2
●大葉…適量	た	れ
	れ	「
	だ	●白だし…30ml
	し	●水…270ml
	汁	

作り方

- ① 海鮮丼のたれの材料を混ぜ合わせて小皿に入れる。だし汁の材料は混ぜたら温めて、器に入れる。
- ② 丼にごはんを盛り、刺身類・大葉を盛り付ける。お好みでわさびを添える。
※食べるときは、海鮮丼のたれをかけたり、しょうゆをつけてどうぞ。
- ③ 【だし茶漬けとして食べる】
温めだし汁を海鮮丼にかけて食べる。お好みで薬味ねぎ、刻みのり、ごま、わさびなどと一緒どうぞ。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0
♣3群0.0

♥2群2.3
♦4群5.3

合計
7.6点

こってり黒カレー



カロリー(1人分)

1111kcal

塩分(1人分)

4.5g

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(2人分)

- 豚肉ロースとんかつ・ソテー用(赤身と脂の間の筋を切っておく)・2枚(200g)
- 小麦粉……………適量
- 卵(溶きほぐす)……………1/2個分
- パン粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- サラダ油……………大さじ1/2
- たまねぎ(みじん切り)……………1/2個
- 牛豚ミンチ……………100g
- にんじん(1cmの角切り)……………1/4本
- じゃがいも(1cmの角切り)……………1個
- 水……………250ml
- カレールウ 中辛……………2かけ(40g)
- 🍷ねりごま黒……………大さじ1/2
- インスタントコーヒー……………小さじ1
- はちみつ……………小さじ1
- キャベツ(千切り)……………100g
- ごはん(温めておく)……………茶碗2杯分
- とんかつソース……………適量

作り方

- ① 豚肉に軽く塩・こしょう(分量外)を振り、小麦粉・溶き卵・パン粉を順につけておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎを入れて炒め、牛豚ミンチも加えてほぐしながら炒める。にんじん・じゃがいもも加えて軽く炒めたら水を注いで、野菜がやわらかくなるまで約10分煮る。
- ③ 火を止め、②にカレールウを入れて溶かし、ねりごま黒・インスタントコーヒー・はちみつを加えて混ぜたらとろみがつくまで弱火で5~10分煮込む。
- ④ ①を油で揚げ、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 器にごはん・キャベツを盛り、③をかけ、④のをせ、とんかつソースをかける。

四群点数(1人分)

♠1群0.2

♥2群4.7

♣3群1.1

♦4群7.9

合計13.9点



カロリー(1人分)

896kcal

塩分(1人分)

4.4g

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(2人分)

【フライ】

- まぐろ刺身用……………6切
- えび(殻をむき、背わたをとる)…6尾
- 小麦粉・溶き卵・パン粉…それぞれ適量
- 揚げ油……………適量

【カラフルタルタルソース】

- キューピー 具のソース**
野菜と卵のタルタルソース…大さじ2
- パプリカ(赤やオレンジ)(細く刻む)…1/8個
- そら豆(塩茹でて薄皮をむき、粗く刻む)…5粒

【ケチャップライス】

- ロースハム(1cmの角切り)……………2枚
- たまねぎ(みじん切り)……………1/4個

- ごはん(温めておく)…………茶碗2杯分
- バター……………10g
- トマトケチャップ……………大さじ2
- 中濃ソース……………小さじ1
- 顆粒コンソメ……………小さじ1

【オムレツ】

- 卵(溶きほぐす)……………4個
- 牛乳……………大さじ2
- 塩・こしょう……………少々
- バター……………5g×2

【飾り用】

- そら豆(塩茹でて薄皮をむく)…10粒
- トマトケチャップ……………適量
- パセリ(みじん切り)……………適量

作り方

①【フライを作る】

まぐろ・えびに軽く塩・こしょう(分量外)を振り、小麦粉・溶き卵・パン粉を順につけ、油を多めに入れたフライパンでそれぞれ揚げ焼きする。

②【タルタルソースを作る】

タルタルソースにパプリカ・そら豆を加え、混ぜておく。

③【ケチャップライスを作る】

フライパンにバターを入れ、たまねぎを加え中火で透き通るまで炒めたら、ロースハム・ごはんを加え、全体が混ざったら、ケチャップ・ソース・コンソメを加えて味をつけ、皿に盛る。

④【オムレツを作る】

卵・牛乳・塩・こしょうを加え混ぜたら、バターを熱したフライパンに流し入れながら混ぜ、半熟状に丸くオムレツを作る。

⑤ ③に④・①を盛り付け、②のをせ、飾り用のそら豆・パセリを盛り付け、ケチャップをかける。

四群点数(1人分)

♠1群2.3

♥2群1.2

♣3群0.7

♦4群7.0

合計11.2点