



カロリー(1人分)

429 kcal

塩分(1人分)

1.1 g

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4人分として算出しています。

※写真はイメージです。

材料(3~4人分)

- まぐろ(1.5cm角に切る)……………120g
- アボカド(1.5cm角に切りレモン汁を振る)……………1個
- グリーンレタス(食べやすい大きさに手でちぎる)…1/2個
- ラディッシュ(薄切り)……………4個
- 紫たまねぎ(薄切り)……………1/4個
- 味の素「Toss Sala®」シーザーサラダ味…1袋
- 細切りチーズ……………30g
- バゲット(厚さ1.5cmに切る)……………1本
- バター……………20g
- にんにく(すりおろす)……………1片
- オリーブオイル……………大さじ1・1/2

作り方

- ① ボウルにまぐろ・アボカド・グリーンレタス・ラディッシュ・紫たまねぎ・「Toss Sala®」を入れ、混ぜ合わせる。
- ② 耐熱容器にバターを入れ電子レンジ(600W)で約20秒加熱したら、にんにく・オリーブオイルを入れて混ぜ、バゲットに塗りトーストする。
- ③ 器に①を盛り、チーズを振り、②を添える。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.3
♣3群1.3

♥2群0.5
♦4群3.2

合計
5.3点



カロリー(1人分)

753kcal

塩分(1人分)

1.0g

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4人分として算出しています。

※写真はイメージです。

材料(3~4人分)

- **タスマニアビーフ** 厚切り (食べやすい大きさに切る)..... 250g
- **キュピー** 粗挽き黒こしょうドレッシング・大さじ4
- **細切りチーズ**..... 30g
- **スパゲッティ1.6mm(結束)**..... 200g
- **オリーブオイル**..... 大さじ1/2
- **グリーンレタス**(食べやすい大きさに手でちぎる)..... 4枚
- **ミニトマト**(半分に切る)..... 8個
- **きゅうり**(斜め半月切り)..... 1本
- **ブロッコリー**(小房に分ける)..... 1/3個
- **ブロッコリースプラウト**(根を切る)..... 1パック(30g)

作り方

- ① タスマニアビーフを粗挽き黒こしょうドレッシング大さじ1で絡める。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら塩(分量外)を入れ、スパゲッティをパッケージに書いてある時間通り茹でる。茹であがる1分前にブロッコリーを加え、それぞれ水気を切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①を両面焼く。
- ④ ボウルにグリーンレタス・ミニトマト・きゅうり・②・③・粗挽き黒こしょうドレッシング大さじ3を加えて混ぜ、器に盛りスプラウトとチーズを散らす。

四群
点数
(1人分)

♠ 1群0.3

♥ 2群1.9

合計

♣ 3群0.3

♦ 4群6.4

8.9点



カロリー(1人分)

484kcal

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

※写真はイメージです。

材料(3人分)

- キャベツ(ざく切り)……………1/4個(300g)
- 豚肉ロース生姜焼き用(一口大に切る)……………100g
- アスパラガス(斜めに切る)……………2本(20g)
- 塩……………小さじ1/5
- こしょう……………少々
- まいたけ(手でほぐす)……………1パック(100g)
- パプリカ(赤)(千切り)……………1/5個
- 温泉玉子……………3個
- キッコーマン うちのごはん あんかけキャベツ…1袋
- サラダ油……………大さじ1/2
- ごはん(温めておく)……………540g

作り方

- ① 豚肉に塩・こしょうで下味を付け、サラダ油を熱したフライパンで炒め、色が変わったらキャベツ・アスパラガス・まいたけ・パプリカを加え、さらに約30秒炒めたら火を止める。
- ② ①に「うちのごはん あんかけキャベツ」に付属のそうざいの具と水200mlを加えて混ぜ合わせ、強火でふつふつと煮立ててから、約1分煮込む。
- ③ ②に「うちのごはん あんかけキャベツ」に付属のあんかけの素をまんべんなく振りかけ、素早く炒め合わせ、約30秒加熱する。
- ④ 器にごはんを盛り、③をかけ、温泉玉子をのせる。

四群
点数
(1人分)

♠1群1.0

♥2群1.1

合計
6.1点

♣3群0.4

♦4群3.6