

まぐろとアボカドのカラフルポキ



カロリー(1人分)

228kcal

食塩相当量(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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- まぐろ刺身用(1.5cm角に切る)……………150g
- アボカド……………1個
- 新たまねぎ(粗みじん切り)……………1/4個
- ┌ ●しょうゆ……………大さじ1
- A ●みりん……………大さじ1
- └ ●ごま油……………小さじ1
- └ ●レモン汁(または酢)……………小さじ1/3
- サラダクラブ 10品目のサラダ レタスやパプリカ……………1袋
- 温泉玉子……………2個
- キューピー イースターサラダドレッシング…適量

作り方

- ① アボカドは2つに割り、皮を崩さないように実を取り出し、1.5cm角に切る。(皮は器にする)
- ② ボウルにAとたまねぎを入れて混ぜ合わせ、さらに①・まぐろを入れて和え、下味をつける。
- ③ 皿に「10品目のサラダ」を敷いてアボカドの皮を置き、皮の中に②を入れる。その上に温泉玉子をのせ、ドレッシングをかける。

※食べるときは、温泉玉子を崩し、アボカド・まぐろ・ドレッシングと混ぜ合わせてどうぞ。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.5

♣3群1.1

♥2群0.5

♦4群0.7

合計

2.8点



カロリー(1人分)
433kcal

食塩相当量(1人分)
3.5g

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

四群
点数
(1人分)

♠1群1.1
♣3群0.5

♥2群1.7
♦4群2.1

合計
5.4点

※写真はイメージです。

材料(4人分)

■デビルドエッグ

- 茹で卵……………4個
- イタリアンパセリ(一部飾り用に
とっておき、残りをみじん切り)……………適量
- 新たまねぎ(みじん切り)……………1/4個
- キューピー マヨネーズ……………大さじ6
- いくら……………20g
- 粒マスタード……………小さじ2
- カゴメ 高リコピントマト
(横に半分に切り、中の種はくり抜く)……………2個
- きゅうり(粗みじん切り)……………1/6本
- ディルなど……………適量

■ローストビーフ

- タスマニアビーフもも ロースト
ビーフ用かたまり(常温に戻しておく)……………300g
- 塩……………小さじ1
- こしょう……………適量
- サラダ油……………大さじ1
- たけのこ水煮(軽く洗い細切り)……………100g
- オリーブオイル(塩少々を混ぜる)……………適量
- スプラウト(ブロッコリー)……………1パック(50g)
- 「タレ混ぜる」
- しょうゆ……………大さじ2
- みりん・料理酒……………各大さじ1
- すりおろしたまねぎ……………大さじ1
- おろしにんにく……………小さじ1
- キューピー イースターサラダ
ドレッシング……………適量

作り方

【たまごのデビルドエッグを作る】

茹で卵の2個分は縦半分に切り、白身と黄身を分ける。黄身はつぶしてイタリアンパセリ・たまねぎの半量・マヨネーズ大さじ3を加えて混ぜ、白身の中に入れる。飾りにイタリアンパセリといくらを添える。

【トマトのデビルドエッグを作る】

残りの茹で卵は黄身、白身ともにスプーンなどでつぶし、マヨネーズ大さじ3・粒マスタードを加えて混ぜ、トマトの中に入れる。飾りにきゅうり・残ったたまねぎ・ディルなどを添える。

【ローストビーフを作る】

- ① 牛肉の周りに塩・こしょうをすり込む。フライパンにサラダ油を入れ、強火で牛肉の表面に焼き色をついたら取り出し、ジッパー付きの耐熱の袋などに空気を抜いて入れ、さらに袋に入れる(次の②でお湯が中に入らないようにする)。
- ② 大きめの鍋にお湯を沸騰させ、①を袋のまま入れてフタをし、強火で3分茹でたら、火を止めて約15分放置する。
- ③ たけのこをオリーブオイルで和える。
- ④ ②をお湯から取り出して冷めるまで置いたら、牛肉を取り出して薄くスライスし、③・スプラウトを巻き、タレまたはドレッシングをかける。

うさぎの焼肉イースターサンド



カロリー(1人分)

546kcal

食塩相当量(1人分)

3.0g

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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 豚肉ばら焼肉用 (食べやすい大きさに切る)・・・150g
- イングリッシュマフィン (切れ目に沿って半分に切る)・・・4個
- しょうゆ……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1・1/2
- 料理酒……………大さじ1/2
- おろしにんにく…小さじ1/2
- すりごま……………小さじ1
- トマト(厚さ1cmの輪切り)・・・1個
- サラダ菜……………4枚
- キューピーのたまご つぶしておいしいたまごのサラダ (袋の中でしっかりつぶす)・・・2袋
- キューピー イースターサラダ ドレッシング……………適量

【うさぎの顔】

- フライドポテト……………8本
- うずらの卵水煮(厚さ3mmの輪切り)……………2個
- スパゲッティ(細め) (長さ4cmくらいに折る)……………適量
- 焼きのり(目の形に切る)……………適量
- ケチャップ……………適量

作り方

- 豚肉はAのタレで味付けし、強火に熱したフライパンでサッと焼く。
- フライドポテトとイングリッシュマフィン、表面に少し焦げ目ができるくらいトースターで4～5分温める。
- ②のイングリッシュマフィンの間に、サラダ菜・①・トマト・「たまごのサラダ」を入れ、ドレッシングをかけてはさむ。
- 【うさぎの顔を作る】
②のフライドポテトの真ん中につまようじをさしてイングリッシュマフィンにさし込み、ケチャップで線を描き耳にする。うずらの卵は焼きのりをのせて目にし、イングリッシュマフィンにのせる。目の下にケチャップで鼻を描き、スパゲッティをさしてヒゲにする。

※スパゲッティとつまようじに注意してお召しあがりください。

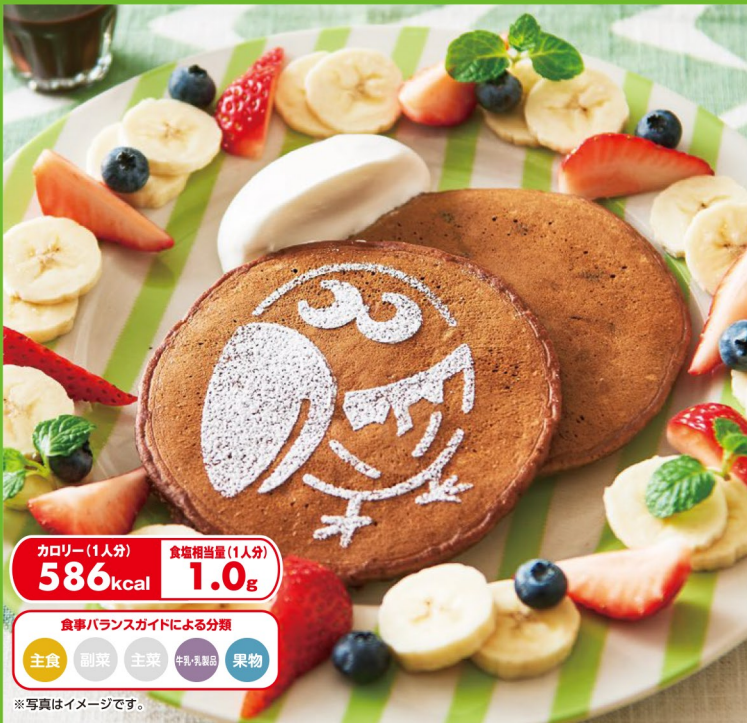
四群
点数
(1人分)

♠1群1.8
♣3群0.7

♥2群1.8
♦4群2.5

合計
6.8点

イースターキョロちゃんもちもちパンケーキ



カロリー(1人分)

586kcal

食塩相当量(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

※写真はイメージです。

材料(3人分)

- 森永 キョロちゃんイースターホットケーキ…1袋
- 牛乳……………1/2カップ(100ml)
- プレーンヨーグルト……………100g
- 卵……………1個
- 「●🍌 バナナ(食べやすい大きさに切る)……………3本
- 飾 ●いちご(食べやすい大きさに切る)……………9個
- り ●🍷 ブルーベリー……………30g
- 「●ミント……………適量
- 「●生クリーム……………100ml
- 「●砂糖……………大さじ2

作り方

- ① ボウルに牛乳・ヨーグルト・卵を入れてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ② フライパンを中火で熱し、一度ぬれ布巾の上で冷まして再度弱火にかけ、①をお玉で丸くなるように流し込み、プツプツ小さな泡が出てきたら裏返して約2分焼き、計6枚作る。
- ③ ②のホットケーキが冷めたら皿に盛り、ホットケーキに付属のパウダーシュガーとデコレーションシートを使ってキョロちゃんを描く。
- ④ バナナ・いちご・ブルーベリー・ミントを③の周りに添え、砂糖を加えてホイップした生クリームを添える。お好みでチョコレートシロップをかける。

四群

点数

(1人分)

♠1群0.9

♥2群0.0

合計

♣3群1.6

♦4群4.8

7.3点