

海鮮と野菜の
お好み手巻き

★材料(4人分)★

●寿司だねセット..... 1パック

●きゅうり(長さ4cmの拍子木切り)..... 1本

●かいわれ大根(根を切り落とす)

●みょうが(斜め薄切り)..... 50g

●パプリカ(黄)(星形に抜く)..... 1個

●アボカド(皮と種を取り、1cm幅に切る)..... 1個

●ごはん..... 3合

●ミツカン すし酢昆布だし..... 90ml

●ツナ缶..... 80g

●マヨネーズ..... 大さじ2

●すしはね..... 10枚

●サラダ菜(一枚ずつ洗い水気をふく)..... 10枚

★作り方

① 炊きたてのごはんにすし酢を回しかけ、切るように混ぜ、酢飯を作る。

② ツナマヨの材料を混ぜて器に盛る。寿司だねセット・野菜・のり・サラダ菜は皿に盛り付ける。

※食べるときはのりやサラダ菜に①と寿司だね・野菜・ツナマヨのをせて巻いて食べる。

※お好みで星形にくり抜いたチーズなどで飾り付ける。

※写真はイメージです。

カロリー(1人分) 793kcal

食塩相当量(1人分) 2.3g

四群点数(1人分)

1群

2群

3群

4群

※1日の目標値に対する目安。

※栄養価は、食べる具材により異なります。おおよその目安としてください。

キラキラ
七夕ちらし

★材料(4人分)

- ミツカン 五目ちらし1袋(4人分)
- ごはん 3合
- 七夕限定ちらし寿司セット 1パック
- kiri® クリームチーズ(1cm角に切る) 18g×2個
- アボカド(皮と種を取り1cm角に切る) 1個
- 生ハム 100g
- きゅうり(ピーラーで薄く切る) 1本
- ミニトマトミックス(ヘタをとり半分に切る) 16個
- かいわれ大根(根を切り落とす) 10g

★作り方

- ① ごはんに「五目ちらし」に付属の「すし酢」を加えて切るように混ぜたら、同じく付属の「煮しめ具」も加えてさらに混ぜる。
- ② ①を皿に丸く盛り付け、ちらし寿司セット・クリームチーズ・アボカドを散らし、その上にちらし寿司セットの星形玉子焼きも散らす。
- ③ きゅうりはクルッと巻き、生ハムはバラのように巻く。
- ④ ②の周りに、③・ミニトマトを飾り、かいわれ大根を中央にのせる。

カロリー(1人分) 801 kcal | 食塩相当量(1人分) 4.5g

四群点数(1人分)



※1日の目標値に対する目安。

※栄養価は、食べる具材により異なります。おおよその目安としてください。





生もずくとオクラの
冷凍餃子
スープ

★材料(4人分)

- 隆祥房 オレンジ色の餃子皮…………… 1袋
- 豚ミンチ…………… 150g
- 〔しょうが(すりおろし、汁は取っておく)…………… 小さじ1
- 料理酒…………… 大さじ1
- A ● しょうゆ…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1
- こしょう…………… 少々
- にら(みじん切り)…………… 30g
- 長(白)ねぎ(みじん切り)…………… 1/2本
- オクラ…………… 6本
- 生もずく(サツと洗い、水気を切っておく)…………… 100g
- 〔ミツカン プロが使う味®白だし…………… 40ml
- (混ぜる) ● 水…………… 3カップ(600ml)
- しょうが汁(おろししょうがの残り汁を使う)…………… 小さじ1/2
- ごま油…………… 大さじ1


★作り方

- ① 厚みを持たせるために「餃子皮」を2枚重ね、星形に抜く。
(餃子の皮4枚分くらい使う)
- ② 豚ミンチにAと、「スープ」大さじ2杯分を加えてよく練り、
にら・長(白)ねぎを加えて更に混ぜ、「餃子皮」に包み餃子を作る。
残った「スープ」は冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 大きめの鍋に湯を沸かし、オクラを入れて1分ほど茹でたら、
冷水に取り水気を切って、厚さ1cmの輪切りにする。
- ④ ③の鍋に①・②の餃子を入れて茹でる。①は透明になってきたら
網などですくい上げて冷水に取り、②は5分ほど茹でたら冷水に取る。
- ⑤ 器に③・④の餃子・もずくを入れ、スープを注いだら、
④の星形の餃子の皮を飾り、ごま油をたらす。

カロリー(1人分)	食塩相当量(1人分)	四群点数(1人分)	1群	2群	3群	4群	※1日の 目標値に 対する目安。
240kcal	1.9g						

カルピス風味生クリームの
フルーツゼリーパフェ

★材料 (4人分)

- チェリーメロンデコレーション
(大きいものは一口大に切る)..... 1パック
- 生クリーム 1カップ (200ml)
- カルピス 60ml
-  希少糖入り白桃ゼリー (軽くほぐす)
..... 2個

★作り方

- ① ボウルに生クリーム・「カルピス」を入れ、ボウルを氷水で冷やしながら混ぜ、八分立てのクリームを作る。
- ② グラスに、① → ゼリー → フルーツ → ① → フルーツの順に入れる。

カロリー(1人分) 441 kcal

食塩相当量(1人分) 0.1g

四群点数(1人分)

1群

2群

3群

4群

※1日の目標値に対する目安。