

weekly FoodNote ほたてとブロッコリーのクリームシチュー



材料(5皿分)

- クリームシチューの素 …… 95g
- ほたて …… 10個
- バター …… 大さじ1
- 白ワイン …… 1/4カップ
- こしょう …… 少々
- ブロッコリー …… 1/2株
- マッシュルーム …… 1パック
- たまねぎ …… 中1・1/2個
- にんじん …… 中1/2本
- サラダ油 …… 大さじ1
- 水 …… 3・3/4カップ
- 牛乳 …… 150ml(3/4カップ)

【作り方】

※写真はイメージです。

- ① ほたてはバターで炒め、白ワイン、こしょうを振り入れ、蒸し焼きにする。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を熱し、一口大に切ったたまねぎ、にんじん、マッシュルームを炒める。
- ③ 水を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで弱火から中火で煮込む。
- ④ いったん火を止めてクリームシチューの素を振り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ⑤ ほたて、下ゆでしたブロッコリー、牛乳を加えてひと煮立ちさせる。

ワンポイントアドバイス

ほたてはひも付きのものでも貝柱だけでもどちらでも美味しい!

weekly
FoodNote

エネルギー
(1皿分)
約**250**
Kcal

塩分
(1皿分)
約**1.6**
g

食事
バランス
チェック

主食 副菜 主菜



タスマニアビーフと まいたけの ハッシュド ビーフ

材料(6皿分)

- ハッシュドビーフの素 …… 1箱
- タスマニアビーフ切りおとし
(オーストラリア産) …… 300g
- たまねぎ …… 中1個
- まいたけ …… 1パック
- サラダ油 …… 大さじ1
- 水 …… 3・1/4カップ

ワンポイントアドバイス
グリーンピースなどを
のせると彩り鮮やかに!

【作り方】

*写真はイメージです。

- ① 厚手の鍋にサラダ油を熱し、薄切りのたまねぎと一口大にほぐしたまいたけを炒め、3~4cm幅に切った牛肉を加えてさらに炒める。
- ② 水を加え、沸騰したらあくを取り、弱火から中火で約15分煮込む。
- ③ いったん火を止めてハッシュドビーフの素を加えて再び弱火でとろみがつくまで煮込む。



エネルギー
(1人分)
約**603**
Kcal

塩分
(1人分)
約**6.6**
g

バランス
メニュー

主食 副菜 主菜

きりたんぽ カレー鍋

材料(3人分)

- カレー鍋の素 …………… 1袋
- 鶏肉 …………… 240g
- 鶏肉だんご …………… 15個
- キャベツ …………… 1/2個
- 水菜 …………… 1束
- 長ねぎ …………… 1本
- ぶなしめじ …………… 1パック
- まいたけ …………… 1パック
- きりたんぽ …………… 4本
- 水 …………… 2カップ

【作り方】

※写真はイメージです。

- ① 鍋によく振ったカレー鍋の素と水を入れ、火にかける。
- ② 煮立ったら、材料を入れてふたをし、ひと煮立ちしたら火を弱める。材料が煮えるまで中火で5～10分煮る。

ワンポイントアドバイス
きりたんぽは煮すぎると溶けるので注意!