

# ビストロ風海鮮鍋

※写真はイメージです。



塩分  
(1人分)  
約**4.5g**

エネルギー  
(1人分)  
約**311**  
Kcal

食事  
バランス  
チェック!

副菜

主菜

【作り方】

- ① 鍋にオリーブオイル、バターを弱火に熱し、にんにくを炒め香りが出たら玉ねぎ、ピーマン、にんじん、じゃがいも、長ねぎを炒め、aを加えて軟らかくなるまで煮る。
- ② ①に魚介類を入れ、3～4分煮た後、塩、こしょうで味を整える。
- ③ 器に盛りパセリのみじん切りを散らす。

ワンポイントアドバイス

カットマトの実を後から入れても、食感が残って美味しい!

材料(4人分)

- あさり…1パック (300g)
- かき…1パック (120g)
- えび……………4尾
- イカ(輪切り)……………1杯
- 玉ねぎ(一口大に切る)……………1個
- にんじん(一口大に切る)……………1本
- じゃがいも(一口大に切る)……………2個
- 長ねぎ(4cm長さに切る)……………1本
- ピーマン……………適量
- にんにく(みじん切り)……………適量
- オリーブオイル……………大さじ2
- バター……………大さじ2
- カットマト缶…400g
- 白ワイン…1/2カップ
- a ● コンソメ……………9g
- ローリエ……………1枚
- 水……………4カップ
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- パセリみじん切り…適量

# 野菜たっぷり ポトフ



塩分  
(1人分)  
約 **4.5g**

エネルギー  
(1人分)  
約 **564**  
Kcal

食事  
バランス  
チェック

副菜

主菜

**ワンポイントアドバイス**  
ソーセージやベーコンから  
塩分が出るので、  
少し薄めの味付けにしましょう!

【作り方】

- ① 肉のかたまりはタコ糸で縛っておく。
- ② 鍋に水と肉を入れ強火にかけ煮立ったら弱火にして軟らかくなるまで煮る。
- ③ ②にaの材料とコンソメを加え、柔らかくなったらソーセージを加え3~4分煮た後、塩、こしょうで味を整え、ブロッコリーを入れる。
- ④ 肉のタコ糸を取り4等分に切り、器に盛り付けお好みでマスタードを添える。

## 材料(4人分)

- 牛かたまり肉 …………… 500g
- ソーセージ …………… 3本
- ベーコン …………… 1袋
- じゃがいも  
(2等分に切る) …………… 2個
- にんじん  
(4等分に切る) …………… 1本
- かぶ(2等分に切る) …………… 2個
- セロリ(4等分に切る) …………… 1本
- キャベツ  
(4等分に切る) …………… 1/4個
- ブロッコリー  
(小房に分けゆでる) …………… 1個
- コンソメ …………… 9g
- 水 …………… 4カップ
- 塩 …………… 小さじ2
- こしょう …………… 少々
- マスタード …………… 適量



塩分  
(1人分)

約**2.1**g

エネルギー  
(1人分)

約**717**  
Kcal

食生活  
バランス  
チェック

主食

副菜

主菜

【作り方】

※写真はイメージです。

- ① スパゲティはたっぷりのお湯に塩を入れゆでる。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、しめじ、  
まいたけを炒め、ソースを加え白ワインを入れる。
- ③ 器にスパゲティを盛り②をかける。

# きのこの ボロネーゼ パスタ

## 材料(1人分)

- スパゲティ…………… 100g
- ボロネーゼの素…………… 140g
- しめじ(ほぐす)…………… 1株
- まいたけ(ほぐす)…………… 1株
- オリーブオイル  
…………… 大さじ1
- 白ワイン  
…………… 大さじ1



塩分  
(1人分)

約 **0.1** g

エネルギー  
(1人分)

約 **214**  
Kcal

食卓  
バランス  
チエック!

牛乳乳製品

果物

## 材料(4人分)

- りんご……………1個
- 水……………300cc
- プルーン……………4粒
- ワイン……………100cc程度(お好みで)
- 炭酸飲料……………400cc程度(お好みで)
- バニラアイス……………2個

## 【作り方】

- ① りんごは皮を剥いて8等分にカットする。水、プルーンを鍋に入れて沸騰させたら、カットしたりんごを入れる。
- ② 落とし蓋をして、10～15分ほど弱火で煮る。ワインを加えて一煮立ち。火を止めたらそのまま冷ます。コンポートの完成。
- ③ グラスにコンポートのシロップと、カットしたコンポート、炭酸飲料を注ぎ、軽く混ぜ合わせる。バニラアイスを添えたら、完成。

※写真はイメージです。