



エネルギー
(1人分)
213
kcal

塩分
(1人分)
0.6
g

食卓
バランス
チェック!

牛乳乳製品

果物

【作り方】

- ① 隙間にホイップクリームを入れながら、プチシューをツリー型に積む。
- ② ホイップクリームにアラザンやカラースプレーを散らし、まわりにいちごを飾る。

材料 (4人分)

- プチシュー …………… 24個
- ホイップクリーム ……… 250ml
- いちご …………… 6粒
- アラザン …………… 適量
- カラースプレー …………… 適量

ワンポイントアドバイス

ホイップクリームは少し多めに
使うと積み上げやすくなります!

※写真はイメージです。

トマトすき焼き



エネルギー
(1人分)
259
kcal

塩分
(1人分)
3.4
g

食卓
バランス
チェック!

副菜

主菜

※写真はイメージです。

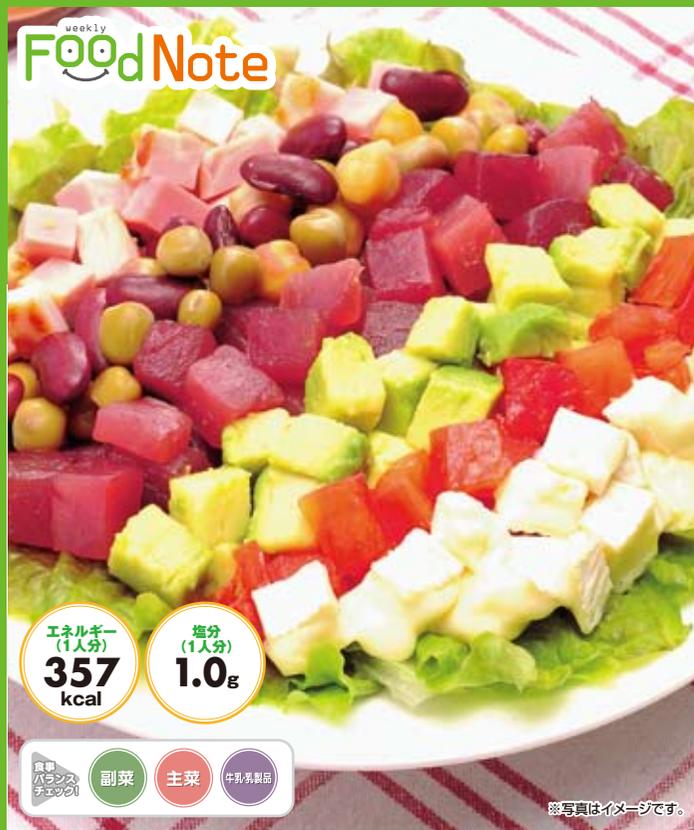
【作り方】

- ① すき焼きのたれとカットトマトを鍋に入れて煮る。
- ② ①に具材を入れる。
- ③ お好みで卵をつけていただく。

材料(4人分)

- 牛肉切りおとし…………… 300g
- カットトマト…………… 800g
- まいたけ(ほぐす)…………… 2パック
- しめじ(ほぐす)…………… 2パック
- 長ねぎ(斜め切り)…………… 1本
- キャベツ(ザク切り)…………… 1/4個
- にんじん(星形に切る)…………… 1/2本
- バジル…………… 130g
- しらたき(よく水をきる)…………… 80g
- 卵…………… 4個
- すき焼きのたれ…………… 300ml

weekly
FoodNote



エネルギー
(1人分)
357
kcal

塩分
(1人分)
1.0
g

食卓
バランス
チェック!

副菜

主菜

牛乳・乳製品

※写真はイメージです。

具たくさんでボリューム満点 ミナミマグロの コブサラダ

【作り方】

器にサニーレタスを敷き約1cm角に切ったAの食材とミックスビーンズを、並べるように盛り付け好みのドレッシングをかける。

材料(4人分)

- ミナミマグロ(赤身)・・・1冊
- ブロックベーコン(炒める)・・・90g
- カマンベールチーズ・・・50g
- トマト・・・1個
- アボカド・・・1個
- ミックスビーンズ・・・50g
- サニーレタス・・・1/3個
- お好みのドレッシング・・・大さじ3

ワンポイントアドバイス

材料の大きさを揃えるときれいに仕上がります!