

# 恵方巻

2月3日(水)  
節分



エネルギー(1本分):908kcal  
塩分(1本分):3.4g

食事  
バランス  
チェック!

主食

副菜

主菜

※写真はイメージです。

## 【作り方】

- ① たまごをボールにほぐし、Aの調味料を入れ混ぜる。フライパンにサラダ油を薄く引き、たまごを2~3回に分けて入れ、巻き込むように焼く。
- ② たまごが焼き上がったら、巻きすです卷いて形を整え棒状に切る。
- ③ 温かいご飯にすし酢と白ごまを混ぜる。
- ④ 巻きすの上に、巻く方向に対してタテ長に海苔を敷き、その上にご飯を敷く。(この際に、海苔の巻き終わりの端を1cmほど空けておく)
- ⑤ ご飯の中央を少しくぼませ、材料を芯にして巻く。

## 材料(1本分)

● ご飯	200g	● きゅうり	1/3本
● すし酢	大さじ1	(1cm角棒状に切る)	
● かにかまぼこ	20g	● 白ごま	小さじ2
● アボカド	1/3個	● 焼き海苔	1枚
(粗くつぶす)		● だし汁	小さじ2
● あらびきウィンナー	2本	● 酒	小さじ1
● 桜でんぶ	20g	A ● 砂糖	大さじ1/2
● ツナ缶	1/3缶	● 塩	少々
● たまご	1個	● サラダ油	小さじ1

※巻く具材はお好みでOK!

# ほうれん草のカラフルシチュー



エネルギー  
(1皿分)  
**270**  
kcal

塩分  
(1皿分)  
**2.1**  
g

食卓  
バランス  
チェック

主菜 副菜 牛乳・乳製品

**ワンポイントアドバイス**  
ほうれん草の葉先はミキサーかフードプロセッサーなどで調理すると、より滑らかで  
きれいなグリーンになります。

※写真はイメージです。

**【作り方】**

- ① ほうれん草をゆでて、葉先のやわらかい部分(5cm程度)はみじん切り、残りは3cmに切る。パプリカはラップをして電子レンジで約1分加熱してみじん切りにする。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を熱して一口大に切った鶏肉、たまねぎ、じゃがいもを炒める。
- ③ 水を加え、沸騰したらあくをとり、材料がやわらかくなるまで弱火～中火で約20分煮込む。
- ④ いったん火を止め、クリームシチューの素を少しずつ振り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。
- ⑤ 牛乳を入れてさらに約5分煮込み、①のほうれん草を加えてひと煮立ちさせ、お皿に盛りつけて①のパプリカを散らす。

**材料(5皿分)**

- クリームシチューの素 …… 95g
- 鶏もも肉 …… 250g
- ほうれん草 …… 1/2束
- たまねぎ …… 中1・1/2個
- じゃがいも …… 中2個
- 赤パプリカ …… 1/4個
- 黄パプリカ …… 1/4個
- サラダ油 …… 大さじ1
- 水 …… 4カップ
- 牛乳 …… 3/4カップ

weekly  
**FoodNote**

ワンポイントアドバイス  
煮込み時に赤ワインを少し  
加えるとコクがアップ!



エネルギー  
(1皿分)  
**369**  
kcal

塩分  
(1皿分)  
**2.4g**

食事  
バランス  
チェック!

主菜

副菜

※写真はイメージです。

## タスマニアビーフを使って! ビーフシチュー

### 【作り方】

- ① 厚手の鍋にサラダ油を熱し、一口大に切ったタスマニアビーフ、たまねぎ、じゃがいも、にんじんを炒める。
- ② 水を加え、沸騰したらあくを取り、弱火～中火で10分煮込む。
- ③ いったん火を止めて、ルーを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込み、下ゆでしたブロッコリーを加える。

### 材料(5皿分)

- |                            |               |
|----------------------------|---------------|
| ●ビーフシチューの素<br>……………110g    | ●にんじん……中1/2本  |
| ●タスマニアビーフ<br>(切りおとし)……300g | ●ブロッコリー……1/2株 |
| ●たまねぎ……中1個                 | ●サラダ油……大さじ1   |
| ●じゃがいも……中2個                | ●水……………3カップ   |