

weekly FoodNote ベーコンと菜の花のペペロンチーノ



春を
味わう

食生活
バランス
チェック

主食 副菜 主菜

エネルギー(1人分) 529kcal
塩分(1人分) 1.1g

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① お湯を沸かし塩を入れ、スパゲッティを茹で、茹で上がる1分くらい前に菜の花を入れ、茹で上がったらずるにあげる。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め香りが出たら鷹の爪、ベーコン、新たまねぎを炒め①を加え、塩、こしょう、粉チーズで味を調える。

材料(4人分)

- スパゲッティ…………… 400g
- ベーコン(短冊に切る)…………… 100g
- 菜の花(4cmに切る)…………… 1束
- 新たまねぎ(薄切り)…………… 1/2個
- にんにく(つぶす)…………… 1片
- 鷹の爪(種を取り刻んでおく)…………… 1本
- オリーブオイル…………… 大さじ2
- 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々
- 粉チーズ…………… 適量

ワンポイントアドバイス

菜の花は柔らかいので茹ですぎに注意!

春を
味わう



食事
バランス
チェック

主食 副菜 主菜

エネルギー(1人分): 696kcal
塩分(1人分): 2.1g

【作り方】

- ① スナックえんどうは茹でておく。
- ② 厚手の鍋にサラダ油大さじ1を熱し、たまねぎをしんなりするまで炒め、牛肉、新じゃがいもを加え炒める。
- ③ 水を加え沸騰したらアクを取り、中火で煮てルウを加え煮込む。
- ④ 器にご飯とソースを盛り、スナックえんどうをのせる。

材料(4人分)

●牛肉薄切り (一口大に切る).....150g	●スナックえんどう (筋を取る).....100g
●新じゃがいも (皮をこそげ半分にする).....150g	●ハヤシライスソース (ルウ).....1/2箱
●たまねぎ(薄切り).....2個	●サラダ油.....大さじ1
	●ご飯.....800g

ワンポイントアドバイス

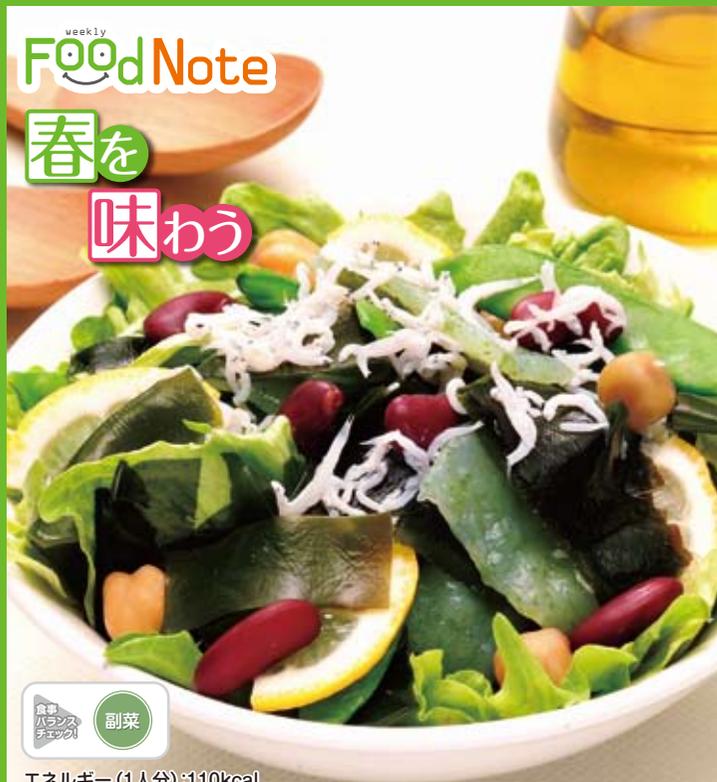
スナックえんどうはソースが
出来上がる寸前に入れてもOK!

※写真はイメージです。

weekly
Food Note

春を

味わう



食事
バランス
チェック!

副菜

エネルギー(1人分):110kcal
塩分(1人分):1.6g

※写真はイメージです。

新物わかめとしらすの サラダ

【作り方】

- ① 新物わかめはさっとお湯を通す。
さやえんどうはかために茹でる。
- ② ボールにわかめ、さしみこんにゃく、ミックス
ビーンズ、さやえんどう、レタスを入れ、塩、
こしょうで下味を付ける。
- ③ 器に②を盛りつけ、釜揚げしらすを散らし
レモンを添えドレッシングをかける。

材料(4人分)

- 新物わかめ(4cmに切る)……………80g
- さしみこんにゃく……………1パック
- 釜揚げしらす……………30g
- ミックスビーンズ……………1袋
- さやえんどう
(筋を取る)……………50g
- レタス(一口大に切る)……………2枚
- レモン(薄切り)……………4枚
- お好みのドレッシング
……………適量
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

ワンポイントアドバイス

しらすの代わりに炒った
ちりめんじゃこなども合います!