



エネルギー(1人分): 536kcal
塩分(1人分): 3.0g

食事
バランス
チェック!

主食

主菜

ワンポイントアドバイス
めんたいソースに牛乳を大さじ1加えると、
よりクリーミーな仕上がりになります。

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① Aは混ぜ合わせておく。
飾りに少し取っておく。
- ② スパゲティは好みの硬さに茹で、
ザルあげする。
- ③ フライパンにバター12gを熱し、
たまねぎを炒め、こしょうをし、
スパゲティ、万能ねぎ、Aを混ぜ
合わせる。
- ④ スパゲティを器に盛り、刻み海苔と
残りのAを上に乗せる。

材料(4人分)

- スパゲティ 400g
- たまねぎ(薄切り) 1/2個
- バター 12g
- こしょう 少々
- 万能ねぎ(小口切り) 1/2束
- 刻み海苔 適量
- ● 明太子(中身を取り出す) 3腹
- A ● バター(室温で柔らかくしておく) 36g
- └ ● しょうゆ 大さじ1

weekly FoodNote ホットプレートで石焼きビビンバ風



【作り方】

- ① 牛肉は細切りにし、ウインナーは5mm位の小口切りにして焼肉のたれ大さじ1で下味をつける。
- ② にんじん、もやし、ほうれん草はそれぞれ塩、ごま油少々でよくもんでおく。
- ③ ホットプレートに、ごま油大さじ1を熱し、牛肉、ウインナーを炒め一度取り出す。
- ④ ホットプレートをきれいにふき取り、ごま油大さじ1を熱しごはんを押しつけるように焼き、③の牛肉、ウインナー、②の野菜、キムチをのせ卵黄を落とす。
- ⑤ 焼肉のたれを回しかけ、よく混ぜていただく。

材料(4人分)

- 牛肉薄切り(細切り) 120g
- ウインナー(輪切り).....4本
- もやし(茹でる).....1袋
- ほうれん草(茹でて4cm位に切る).....1束
- にんじん(千切りにして茹でる).....1/3本
- キムチ.....100g
- 卵黄.....4個
- 焼肉のたれ.....適量
- ごま油.....大さじ2
- ごはん.....800g

エネルギー(1人分):724kcal
塩分(1人分):2.6g

食事
バランス
チェック!

主食

副菜

主菜

ワンポイントアドバイス
とろけるチーズをトッピング
しても美味しい!

※写真はイメージです。



エネルギー(1個):91kcal
塩分(1個):0.5g



【作り方】

- ① たこ焼粉に水、卵を入れよく混ぜ、ハム、長ねぎを入れ混ぜる。
- ② たこ焼き器に薄く油を敷き①を流し入れ、ひっくり返しなが外側が焼けてきたら、ピザソースを塗りチーズをのせる。チーズが溶けたらひっくり返し、チーズの面をカリカリに焼く。
- ③ お皿に盛り付け、上にピザソース、パルメザンチーズをかけ、パセリを散らす。

材料(21個分)

- たこ焼粉..... 1/2袋
- 卵(ほくす)..... 2個
- 水..... 700ml
- ハム(さいの目に切る)..... 4枚
- 長ねぎ(みじん切り)..... 1/4本
- とろけるチーズ..... 150g
- ピザソース..... 1/2本
- パルメザンチーズ..... 大さじ1/2
- サラダ油..... 適量
- パセリ..... 適量

※写真はイメージです。

えっ!? たこ無しで?

フォンダンショコラ風たこ焼き



エネルギー
(1個)
122
kcal

塩分
(1個)
0.2
g

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① ホットケーキミックスはココアと混ぜ、牛乳と卵を入れよく混ぜる。
- ② たこ焼き器に薄く油を敷き①を8分目ほど流し入れ、チョコレート、ナッツを入れてさらに①を入れ回しながら焼く。
- ③ 器に取りホイップクリームをのせ、お好みでアラザン、カラースプレー、チョコスプレーを飾る。

材料 (22個分)

- ホットケーキミックス……………1袋(200g)
- ココア……………大さじ2
- 牛乳……………160cc
- 卵(ほぐす)……………1個
- チョコレート(1cmに切る)……………60g
- ナッツ……………30g
- ホイップクリーム……………1/2袋
- サラダ油……………適量
- アラザン……………適量
- カラースプレー……………適量
- チョコスプレー……………適量