

weekly FoodNote マンゴーを楽しもう! マンゴーパフェ



エネルギー
(1人分)
215
kcal

塩分
(1人分)
0.4g

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① 生クリームはホイップし砂糖を加える。
- ② 器にコーンフレーク、マンゴーを入れ生クリームでデコレーションをしてクコの実、ミントを飾る。

材料(4人分)

- マンゴー (皮をむき一口大に切る)…… 1個
- コーンフレーク…………… 60g
- 生クリーム…………… 1/2パック
- 砂糖…………… 大さじ1/2
- クコの実…………… 適量
- ミント…………… 適量

weekly FoodNote マンゴーを楽しもう! マンゴージュース



エネルギー
(1人分)
190
kcal

塩分
(1人分)
0g

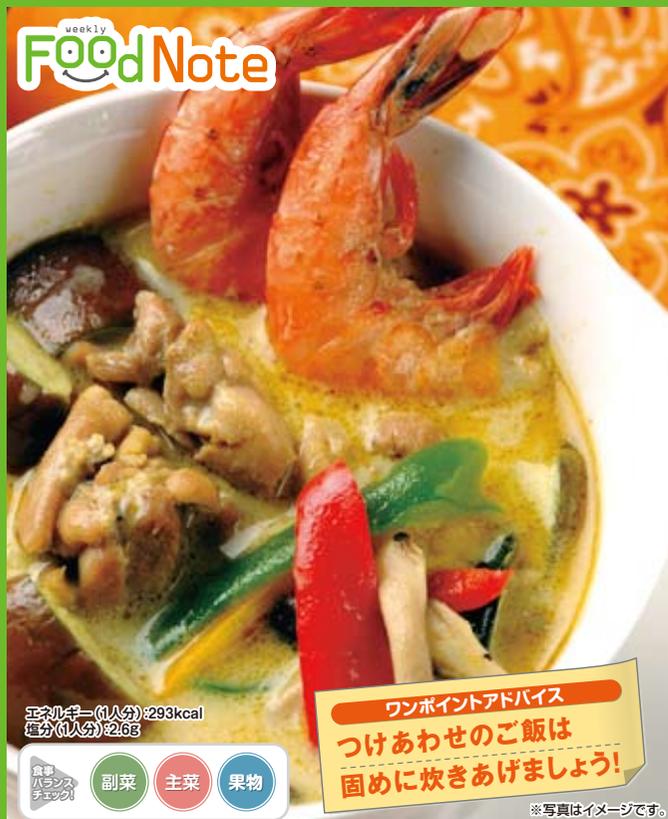
※写真はイメージです。

【作り方】

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かしタピオカを入れ、かき混ぜながら15~20分透明になるまで茹でる。茹で上がったらずル上げし冷水にさらす。
- ② ミキサーにマンゴー、ココナッツミルク、牛乳、はちみつ、レモン汁を入れかき混ぜる。
- ③ 器に氷、タピオカ、②のジュースを注ぎミントを飾る。

材料(4人分)

- マンゴー(皮をむき一口大に切る)..... 1個
- タピオカ..... 40g
- ココナッツミルク..... 200cc
- 牛乳..... 100cc
- レモン汁..... 大さじ1/2
- はちみつ..... 大さじ1
- 氷..... 適量
- ミント..... 適量



エネルギー(1人分):293kcal
塩分(1人分):2.6g

食
ハ
ラ
ン
ス
チ
ェ
ッ
ク!

副菜

主菜

果物

ワンポイントアドバイス
つけあわせのご飯は
固めに炊きあげましょう!

※写真はイメージです。

えびのグリーンカレー

【作り方】

- ① 鍋にサラダ油を熱し、弱火でカレーペーストを香りが出るまで焦がさないように炒める。
- ② ①にえび、鶏もも肉、なす、たけのこ、つぶしたトマトを加えさっと炒め、水を入れ煮る。
- ③ ココナッツミルク、ナンプラー、砂糖で味を調えピーマンを入れ火を止める。
※カレーペーストの分量はご利用になられる商品によって調整してください。

材料(4人分)

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| ●グリーンカレーペースト
..... 50g | ●たけのこ..... 1/2個 |
| ●えび..... 300g | ●ココナッツミルク
..... 400cc |
| ●鶏もも肉..... 75g | ●水..... 300~400cc |
| ●なす(縦半分に切り1cm斜め切り)
..... 2本 | ●ナンプラー
..... 大さじ1 |
| ●ピーマン(千切り)
..... 2個 | ●砂糖..... 小さじ2 |
| ●トマト..... 1個 | ●サラダ油..... 大さじ1 |



エネルギー(1人分):306kcal
塩分(1人分):2.2g



ワンポイントアドバイス
コンソメを4gほど加えると
よりコクが出ます。

※写真はイメージです。

チキンレッドカレー

【作り方】

- ① 鍋にサラダ油を熱し、弱火でカレーペーストを香りが出るまで焦がさないように炒める。
- ② ①に鶏肉、たけのこ、なすを加えさっと炒め、水を入れ、鶏肉が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ココナッツミルク、ナンプラーで味を調えパプリカ、ピーマンを入れ火を止める。

※カレーペーストの分量はご利用になられる商品によって調整してください。

材料(4人分)

- レッドカレーペースト..... 50g
- 鶏もも肉(一口大に切る)..... 150g
- たけのこ 小(短冊切り)..... 1個
- パプリカ 赤(細切り)..... 1個
- ピーマン(細切り)..... 2個
- なす(縦半分になり1cm斜め切り)..... 3個
- 水..... 300~400cc
- ココナッツミルク..... 400cc
- ナンプラー..... 大さじ2
- サラダ油..... 大さじ1