

5.9sun
母の日
Mother's Day



エネルギー(1人分) 673kcal
塩分(1人分) 2.4g

食事
バランス
チェック!

主食 主菜

※写真はイメージです。

【作り方】

- ①お米は洗って約30分水につけザル上げし、かために炊飯器で炊く。炊きあがったら、すし酢を加え切るように混ぜる。
- ②ごはんを飯台に盛り白ごま、もみのりを散らし、サーモン、たこ、いくら、いか、いりたまごをいりどりよく散らし、かいわれを全体に散らす。

お子さまと一緒に!
電子レンジで簡単いりたまご(4人分)

- ①大きめの耐熱容器にたまご2、3個と塩、砂糖少々を入れてよくかき混ぜる。
- ②電子レンジに30秒かけ、取り出して箸4本でよくかき混ぜる。
- ③加熱しすぎないように様子を見ながら②をあと2回ほど繰り返し、半熟状に仕上げる。

材料(4人分)

- お米…………… 3カップ
- 水…………… 3カップ
- すし酢…………… 90cc
- いくら…………… 40g
- サーモンさしみ(1cm角に切る)…………… 100g
- たこさしみ(1cm角に切る)…………… 100g
- いかさしみ(1cm角に切る)…………… 80g
- いりたまご…………… たまご2~3個分
- かいわれ…………… 1パック
- 白ごま…………… 大さじ2
- もみのり…………… 1枚

5.9sun
母の日
Mother's Day



エネルギー(1皿分):248kcal
塩分(1皿分):2.3g

食卓
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 玉ねぎはあらみじん切りにする。パプリカ、トマト、ズッキーニは1cm角に切る。
- ② 厚手のなべにサラダ油を熱し、玉ねぎを透き通るまで炒め、さらにおろしにんにく・おろししょうがを加え、ひき肉をいためる。さらにパプリカを加えて軽くいためる。
- ③ 水とトマトの半量を加えて、沸騰したらアクを取り、弱火～中火で約5分煮る。ズッキーニを加えてさらに約5分煮る。
- ④ いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かす。残りのトマトを加え、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。

材料 (6皿分)

- カレールウ (中辛)……1/2箱(119g)
- 牛豚ひき肉……250g
- 玉ねぎ ……中1・1/2個(300g)
- トマト……中1個(150g)
- パプリカ(赤、黄、オレンジなど) ……1/2個(75g)
- おろしにんにく ……小さじ1
- おろししょうが ……小さじ1
- ズッキーニ……1本(120g)
- サラダ油 ……大さじ1
- 水……550ml(2・3/4カップ)

5.9sun
母の日
Mother's Day



エネルギー(1人分):77kcal
塩分(1人分):1.3g

食生活
バランス
チェック!

副菜

主菜

ワンポイントアドバイス

オリーブオイルでシンプルに
味わうのもおすすめです。

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① アスパラガスは根元の固いところをピーラーなどでむき、茹でて水で冷やし斜め薄切りにする。
- ② 材料を全部合わせ軽く塩、こしょうで下味を付け、お好みでごまドレッシングをかける。

材料(4人分)

- ローストビーフ…………… 100g
- ベビーリーフ…………… 1袋
- レタス(一口大にちぎる)…………… 2~3枚
- アスパラガス…………… 1束
- トマト(くし形に切る)…………… 2個
- 玉ねぎ(薄切り)…………… 1/2個
- レモン(薄切り)…………… 1/2個
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- ごまドレッシング…………… 適量