

weekly FoodNote 鶏肉とニョッキのトマト煮



おいしく食べよう! イタリアン



エネルギー
(1人分)
326
kcal

塩分
(1人分)
2.5g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ① フライパンにオリーブオイル小さじ1を引き、鶏肉を入れきつね色に焼き、取り出す。
- ② ①と同じフライパンに、オリーブオイル大さじ1、にんにくを加え、弱火で炒める。香りが立ってきたら玉ねぎ、セロリを加え炒める。全体がしんなりしたら、カットトマト、水、コンソメスープの素を加え約5分煮込む。
- ③ ②に鶏肉を加え、沸騰したら弱火にし、汁が1/3程度になるまで煮込み、ニョッキを加えて約3分煮る。
- ④ 器に盛り、パセリをふる。

材料 (4人分)

- 若鶏手羽もと (塩・こしょうを少々ふる) ……8本
- にんにく (半分に切る) ……1片
- 玉ねぎ (1cm角切り) ……1個
- セロリ (1cm角切り) ……1本
- カットトマト ……1缶 (400g)
- 水 ……3カップ (600ml)
- コンソメスープの素 ……小袋 (4.5g)
- ニョッキ ……250g
- パセリ (みじん切り) ……少々
- オリーブオイル ……小さじ1+大さじ1

いかとなすのトマトパスタ



おいしく食べよう! イタリアン



エネルギー
(1人分)
548
kcal

塩分
(1人分)
1.9
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 特製食品 果物

※写真は1人前のイメージです。

【作り方】

- ① いかは下処理をし、1cm幅の輪切りにする。
- ② 鍋でオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、赤唐辛子、なす、いかを炒める。白ワインを入れアルコール分をとばす。
- ③ ②にトマト水煮を加え、塩、こしょうで味をつけ煮詰める。
- ④ 別の鍋に沸かした湯に塩を加え、スパゲッティをゆで、ザルに上げる。
- ⑤ ③にスパゲッティ、水菜を加え混ぜる。

材料 (4人分)

- 生ずるめいか……………2杯
- なす (輪切り)……………2本
- 水菜 (5cm幅に切る)……………1束 (200g)
- トマト水煮缶……………1缶 (400g)
- にんにく (みじん切り)……………1片
- 赤唐辛子 (種を取る)……………1本
- 白ワイン……………100ml
- オリーブオイル……………大さじ3
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- スパゲッティ……………320g
- 塩 (スパゲッティをゆでる時)……………大さじ1

weekly FoodNote トマトスープ ミネストローネ風



おいしく食べよう! イタリアン



エネルギー
(1人分)
129
kcal

塩分
(1人分)
1.4
g



※写真は1人前のイメージです。

【作り方】

- ① 鍋でオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒め、セロリ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいもを加え炒める。
- ② ①にaを入れ煮る。にんじんが柔らかくなったらトマト、ピーマンを加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③ 器に盛り、お好みで粉チーズをかけてどうぞ。

材料 (4人分)

- フロックベーコン (1cm角切り) …… 1/3本 (60g)
- セロリ (1cm角切り) …… 1/2本
- にんじん (1cm角切り) …… 1/3本
- 玉ねぎ (1cm角切り) …… 1/2個
- キャベツ (1cm角切り) …… 2枚
- じゃがいも (1cm角切り) …… 1個
- トマト (1cm角切り) …… 1個
- ピーマン (1cm角切り) …… 2個
- 「a」● コンソメスープの素 …… 小袋 (4.5g)
- 水 …… 4カップ (800ml)
- オリーブオイル …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々
- 粉チーズ …… お好みで