

weekly FoodNote 手作り肉団子の塩ちゃんこ鍋



エネルギー
(1人分)
280
kcal

塩分
(1人分)
4.3g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 肉・乳・卵 果物

※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ① 鶏ミンチはねばり気がでるまでよくねり、aを加えてさらにねって団子を作る。
- ② 鍋にちゃんこ鍋用つゆを入れ煮たて、鶏団子を入れ、アクをすくいながら煮る。
- ③ ②に他の材料をそれぞれ加え煮る。

材料 (4人分)

- トップバリュ ちゃんこ鍋用つゆ「塩味」……………1袋 (700g)
 - ほたて……………4個
 - はくさい(そぎ切り)……………1/6株
 - 春菊 (5cm長さに切る)……………1束
 - えのき (石つきを落とし半分に切る)……………1パック
 - にんじん (拍子切り)……………1/2本
 - 油揚げ (油抜きして短冊切り)……………1枚
- 【肉団子 (12個分)】
 - 鶏ミンチ……………300g
 - おろししょうが……………小さじ1/2
 - パン粉……………大さじ2
 - 卵……………1個
 - 長ねぎ (みじん切り)……………1/2本
 - 塩……………小さじ1/3
 - マヨネーズ……………大さじ1

ワンポイントアドバイス

作り方①のかわりに「トップバリュ セレクト 純輝鶏肉だんご(なんこつ入り)」を使うともっと手軽にできます!

レンジでカンタン! シーフード チーズフォンデュ



エネルギー
(1人分)
416
kcal

塩分
(1人分)
4.4g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・卵・魚 果物

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① ほたてはボイルしてひもを取り、大きい場合はそぎ切りにする。よく洗ったかきに白ワインをふり、耐熱皿に入れラップをかけて電子レンジ(600w)で約2分加熱する。えびは尾を残し殻をむき塩をふり、耐熱皿に入れラップをかけて電子レンジ(600w)で約1分30秒加熱する。かまぼこ(かに風味)は大葉で巻く。ボイルしたたこ、フランスパンは一口大に切る。ニョッキは塩茹でし、浮き上がったら水にとる。
- ② レンジ用チーズフォンデュの容器の端を少しあけてラップをかける。電子レンジで2分間(600w)を目安に加熱する。
- ③ ①の具材をチーズフォンデュにからめてどうぞ。

材料(4人分)

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ●トッパリュ レンジ用
チーズフォンデュ……1箱(200g) | ●トッパリュ
かまぼこ(かに風味)
……………1/2パック(90g) |
| ●ほたて……………4個 | ●大葉……………4枚 |
| ●かき(むき身)………100g | ●ニョッキ……………100g |
| ●白ワイン……………大さじ1 | ●フランスパン………1/4本 |
| ●えび……………8本 | ●塩……………少々 |
| ●たこ……………100g | |

【ピクルス(付合せ)の作り方】

- ① 鍋にaを合わせ火にかけ、砂糖が溶けたら火から下ろし冷ます。
- ② 玉ねぎ、パプリカを①に入れ1時間以上漬ける。

付合せ材料(4人分)

- | | | |
|--|---|---------------|
| ●玉ねぎ(半分に切り薄切り)
……………1個 | a | ●酢……………100ml |
| ●パプリカ
(半分に切り種を取り1cm幅に切る)
……………1個 | | ●水……………大さじ2 |
| | | ●砂糖……………大さじ5 |
| | | ●塩……………大さじ1/2 |

weekly FoodNote 旬のかきを使って かきのパン粉焼き



【作り方】

- ① かきはさっと洗い、よく水気をふき、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② 次にパン粉、粉チーズ、パセリのみじん切りを混ぜ合わせたものを①にまぶす。
- ③ サラダ油を熱したフライパンで、最初はふたをして焼く。片面に火が通ったら裏返し、もう片面を焼く。
- ④ 最後にふたをはずし、からりと焼きあげる。お好みでケチャップやレモンを添える。

材料 (4人分)

- かき (むき身)..... 320g
- こしょう..... 少々
- 小麦粉..... 大さじ1 $\frac{1}{3}$
- パン粉..... 大さじ2
- 粉チーズ..... 大さじ1
- パセリ (みじん切り)..... 小さじ2
- サラダ油..... 大さじ1 $\frac{1}{3}$
- ケチャップ..... 大さじ1 $\frac{1}{3}$
- レモン..... 適宜

エネルギー
(1人分)
118
kcal

塩分
(1人分)
1.2g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・卵・魚 果物

※写真はイメージです。