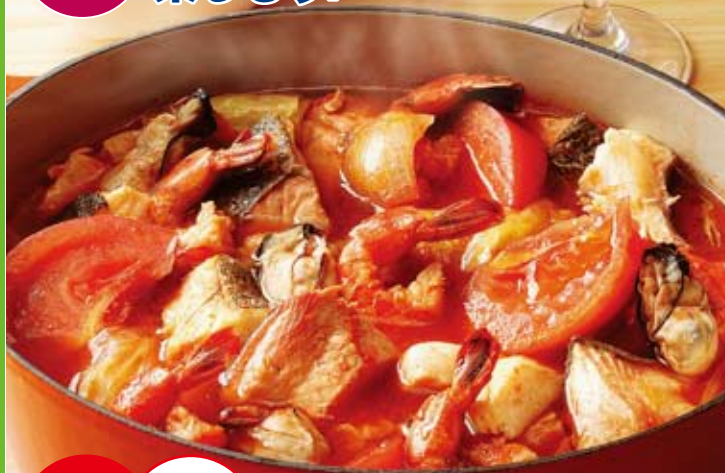


weekly FoodNote ビストロ風 海鮮トマト鍋



[11/18(木)~21(日)開催]

11/18(木) **ボージョレ・ヌーヴォーと  
解禁! 楽しもう!**



エネルギー  
(1人分)  
**292**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**1.5g**



※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ① 生かきはよく洗う。えびは尾を残し殻をむく。たら・生さけは煮立てた湯に入れ、表面が白くなったら水にとり、水気を切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ熱し、にんにくを炒め香りが出たらaを入れる。煮立ったらローリエを取り出し、キャベツ・玉ねぎを加える。柔らかくなったら、たら・さけ・かき・えび・トマトを加え火が通ったら取り分けてどうぞ。

材料 (4人分)

- たら(甘塩) (4等分に切る)・・・2切
- 生さけ (4等分に切る)・・・2切
- 生かき・・・・・・・・・・8個
- えび・・・・・・・・・・8尾
- キャベツ (一口大に切る)・・・1/4個
- 玉ねぎ (一口大に切る)・・・1個
- トマト (くし形に切る)・・・1個
- にんにく (薄切り)・・・1片
- オリーブオイル・・・大さじ1
- カットトマト・・・1缶(400g)
- 白ワイン・・・1/2カップ(100ml)
- コンソメスープの素・・・・・・・・大さじ1(6g)
- ローリエ・・・・・・・・・・1枚
- 水・・・・・・・・3カップ(600ml)
- 塩・・・・・・・・小さじ1/2
- こしょう・・・・・・・・少々

11/18(木) **ボージョレ・ヌーヴォーと**  
**解禁! 楽しもう!**



エネルギー (1人分) **397 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 肉・魚・卵 果物

※写真はイメージです。

キッチンばさみで簡単調理!  
**丸鶏のローストの**  
**とりわけ方**

△加熱後は丸鶏が高温になっている場合がありますので、やけどに注意してください。

1 500~600Wで  
約8分  
500~600W  
で約8分ほど、  
電子レンジで  
温めます。

2 両手で両ももを  
持ち、  
外側に思いっきり  
開くように  
関節をはずしま  
す。

3 ももを  
1本づつ、  
ハサミで切り  
はなします。

4 手羽を  
ハサミで  
カットします。

5 胸の中央の  
骨に沿って  
尻の方から  
ハサミを  
2カ所に入  
れます。

6 左側を  
引っぱって  
はがします。

7 残った右側を  
引っぱって  
はがします。

8 大きく7つ  
に分けられ  
ます。

まん中の鶏がらを水から1時間くらい  
煮るとよいスープがとれます。

### 付け合わせにどうぞ

【材料(4人分)】

- ブロッコリー(小房に分ける)……1個(100g)
- パプリカ(1.5cm幅で縦に切る)……1個(150g)
- かぶ(皮をむき縦に6等分する)……1個(100g)
- にんじん(星形に抜く)………1/2本(70g)
- お好みのドレッシング……… 適量

ラップをかけて電子レンジ(600w)で  
約3分半加熱。  
お好みのドレッシングをつけてどうぞ!



[11/18(木)～21(日)開催]



11/18(木)  
解禁!

ボージョレ・ヌーヴォーと  
楽しもう!

ちょっと工夫  
コーンクリームを加えると  
味がまろやかに!

エネルギー  
(1人分)  
**422**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**1.8g**

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 aをそれぞれ耐熱皿にのせ、ラップをかけ電子レンジ(600w)で加熱する。  
加熱時間: ジャがいも・にんじん…約6分  
ピーマン・ブロッコリー…水でぬらし、約2分  
ウインナー…約1分
- ② チーズフォンデュ用チーズと添付のフォンデュパウダー、牛乳を鍋に入れる。弱火にかけ、チーズが底にこげつかないように注意しながら、クリーム状になるまでかき混ぜる。
- ③ チーズの表面にふつふつと気泡が立ちはじめたら、具材をチーズにからめてどうぞ。

## 材料(4人分)

- ジャがいも(皮をむき一口大に切る)……………2個
- にんじん(一口大に切る)……………小1本
- a ●ピーマン(一口大に切る)……………2個
- ブロッコリー(小房に分ける)……………1株
- ウインナー(切り込みを2~3カ所入れる)……………8本
- 牛乳で作るチーズフォンデュ(市販)……………1箱(100g)
- 牛乳……………100ml
- バゲット(一口大に切る)……………1/3本(150g)
- ミニトマト……………8個