



# トルティーヤラップ



レンジで  
軽く温めると  
さらに  
おいしい!

エネルギー  
(1人分)  
**554**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**2.7**  
g

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。

## 【作り方】

- ① アボカドは半分に切り種と皮を除き、実をつぶし a を混ぜアボカドディップを作る。
- ② トルティーヤにレタス、スライスチーズ、ローストチキン、トマト、玉ねぎ、アボカドディップを包みどうぞ。

## 材料 (4人分)

- トルティーヤ……………8枚
- ローストチキン(大きくほくす)……………120g
- サクサクのチキン……………1/2本
- レタス(手で二等分にちぎる)……………4枚
- トマト(くし形に8等分する)……………1/2個
- 玉ねぎ(薄切りにする)……………1/2個
- スライスチーズ(1/2に切る)……………4枚

## 【アボカドディップ】

- アボカド……………1個
- マヨネーズ……………大さじ2
- レモン汁……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2

## ワンポイントアドバイス

ローストチキンのかわりにサクサクのチキンを巻くと、手軽にいろいろな味が楽しめます!



# ビーフシチュー



エネルギー  
(1人分)  
**550**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**2.7**  
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・肉・魚 果物

※写真は1人前のイメージです。

## 【作り方】

- ① フライパンでサラダ油を熱し、aをふった牛肉を炒め、色が変わったらしゃがいも、玉ねぎ、にんじんを軽く炒め鍋に移す。
- ② ①の鍋にbを入れ沸騰したらアクを取り、デミグラスソース、トマトケチャップ、赤ワイン、ローリエを加え、中火で約10分煮てローリエを取り出し、ブロッコリーを加える。塩、こしょうで味をととのえる。

## 材料 (4人分)

- 牛すね肉シチュー用 (一口大に切る).....300g
- a ●塩..... 小さじ1/5
- こしょう..... 少々
- じゃがいも (一口大に切る)..... 2個
- 玉ねぎ (一口大に切る)..... 1個
- にんじん (一口大に切る)..... 1本
- ブロッコリー (小房に分ける)..... 1株
- b ●水..... 4カップ
- コンソメスープの素..... 小さじ2 (4g)
- デミグラスソース..... 1缶 (290g)
- トマトケチャップ..... 大さじ2
- 赤ワイン..... 1/2カップ
- ローリエ..... 1枚
- 塩..... 小さじ1/2
- こしょう..... 少々
- サラダ油..... 大さじ1



エネルギー  
(1人分)  
**252**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**0.7**  
g

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4人前のイメージです。



## 【作り方】

- ① 玉ねぎ、きゅうりはそれぞれ塩をふって約5分おき、しんなりしたら水で洗い絞しておく。
- ② ジャガイモは5mm厚さのいちょう切りにしてゆで、熱いうちに軽くつぶし①とaを混ぜてポテトサラダを作る。
- ③ ②でツリーの土台、飾り用のボール、雪だるまをつくる。まず土台として直径約6cm、高さ約15cmの円錐状に盛るととのえ、飾り用のボールは直径約3cmに丸めて約25個作る。残りを丸めて雪だるまを作る。
- ④ ブロッコリーは約25個分の小房に分け洗い、耐熱皿に入れラップをして電子レンジ(600w)で約2分加熱する。
- ⑤ ③で作ったツリーの土台にポテトサラダのボール、ブロッコリーを斜めに飾る。仕上げに、雪だるまやにんじんで作った星、ミニトマトを飾る。

## 材料(4人分)

- ジャガイモ..... 6個
- 玉ねぎ(薄切り)..... 1/4個
- 塩..... 小さじ1/2
- きゅうり(縦半分切り薄切り)..... 1本
- 塩..... 小さじ1/4
- a ●ごしょう..... 少々
- マヨネーズ..... 大さじ4
- ミニトマト..... 12個
- ブロッコリー..... 1/2株
- にんじん(飾り用)(星型に切りゆでる)..... 1/3本
- 乾燥わかめ..... 適量

# サーモンとえびのサンド



エネルギー  
(1人分)  
**428**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**4.4**  
g

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 フランスパンは4等分に切り、横に切れ目を入れる。
- ② アボカドは種と皮を除き実を取り出してフォークでつぶし、レモン汁、塩を混ぜる。
- ③ フランスパンにレタスをはさみ、タルタルソースをパンの切れ目の奥に入れる。玉ねぎ・トマト・モッツアレラチーズ・スモークサーモン・②・えびの順にはさんでどうぞ。

## 材料(4人分)

- フランスパン……………1本(約40cm)
- レタス(手で二等分にちぎる)……………2枚
- スモークサーモン(半分に切る)……………6枚(72g)
- ボイル小えび……………12尾
- モッツアレラチーズ(5mm厚さに切る)……………1袋(100g)
- トマト(半月の5mm厚さに切る)……………1個
- 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個
- アボカド……………1個
- レモン汁……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/3
- タルタルソース……………大さじ4

# かぼちゃのキッシュ



エネルギー  
(1人分)  
**525**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**3.3**  
g

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 ボウルに卵を割りほぐし、aを混ぜ合わせる。
- ② フライパンでバターを中火で熱し、玉ねぎ、しめじを炒め、しんなりしたらベーコン、かぼちゃを加え約1分炒める。
- ③ 耐熱皿にバター（分量外）をぬり、②の具を入れ、①を注ぎ入れ、チーズをのせる。
- ④ 180度に熱したオーブンで約30分焼き、オーブンから取り出す。竹串を刺して、スッと抜けたら焼き上がり。

## 材料（4人分）

- かぼちゃ（1cm角に切る）……………1/4個（300g）
- 玉ねぎ（半分に切り、薄切り）……………1個
- しめじ（石づきを落とし手でほぐす）……………1袋（100g）
- ベーコン薄切り（1cm角に切る）……………3枚（50g）
- 卵……………4個
- とろけるナチュラルチーズ……………50g
- バター……………20g
- 生クリーム……………1箱（200ml）
- a ● 塩……………小さじ2
- こしょう……………少々

※キッシュ…卵とクリームを使って作るフランスの郷土料理。



エネルギー  
(1人分)  
**272**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**0.1**  
g

※写真は4人前のイメージです。

## 【作り方】

- ①卵は卵黄と卵白に分ける。卵黄をボウルに入れ、牛乳を加えて泡立て器で混ぜ、ホットケーキミックス、ココアパウダー大さじ1を加え混ぜる。
- ②卵白を別のボウルに入れて砂糖を加え、泡立て器でツノが立つまで泡立て、①を混ぜる。
- ③フライパンにオープンシートを敷いて、②を流し、弱火にかけふたをして約5分焼く。上面にオープンシートをのせ、裏返し更に約5分焼く。シートがきれいにはがれるようになったら、お皿に移し冷ます。
- ④ボウルに生クリームを泡立て、砂糖、ココアパウダーを加えホイップクリームを作る。パラフィン紙を約12cm正方形に切り、絞り袋を作り約大さじ2杯を入れておく。
- ⑤③で出来たスポンジ生地に約半量のホイップクリームを一面にぬり、丸めてロールケーキを作る。残りのホイップクリームを周り一面にたっぷりぬる。絞り袋のホイップクリームを木の幹に見立てて絞る。
- ⑥ロールケーキの端を約3cm切り、切り株に見立て上に飾る。周りにいちごを置き、アラザン、サンタなどを飾る。

## 材料 (4人分・16cm)

【スポンジ生地】

- ホットケーキミックス…30g
- 卵……………1個
- 牛乳……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- ココアパウダー…大さじ1

【ココアクリーム】

- 生クリーム…1箱(200ml)
- ココアパウダー…大さじ1/2
- 砂糖……………大さじ1
- いちご……………6個
- アラザン……………適量