



エネルギー(1人分) **113 kcal** 塩分(1人分) **0.1 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

【作り方】×

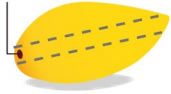
- ① マンゴーは皮をむき、平らな種と実の間を種に沿って、一直線に両面切り落とし、約1cm大に切る。種についてた実もそぎ取る。平たのお皿に並べレモン汁をかけ、冷凍庫に30分位入れて凍らせる。
- ② ①、牛乳、プレーンヨーグルト、はちみつをミキサーに入れ、約30秒混ぜ合わせる。
- ③ グラスに②を注ぎ、ミントを飾る。

材料 (4人分)	
●マンゴー…………… 1個	●プレーンヨーグルト… 200ml
●レモン汁…………… 3ml	●はちみつ…………… 大さじ2
●牛乳…………… 150ml	●ミント…………… 適量

おすすめの カット方法

マンゴーは「鹿の子切り」で
まるごと食べよう!

枝つき



まん中の種をよけるようにして包丁を入れ、水平に切る。

皮を切らないように格子状に切り目を入れ(12~16等分)、両端を持って反り返らせる。

※写真はイメージです。



エネルギー(1人分) **540** kcal
塩分(1人分) **1.2** 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

【作り方】×

- ① バジルは手で葉と莖に分け、莖はみじん切りにする。
- ② フライパンでサラダ油を熱し赤唐辛子を炒め、豚ミンチを加え色が変わったら、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、バジルの莖を炒めaを加え、最後にバジルの葉を混ぜる。
- ③ 卵は目玉焼きにする。
- ④ サラダ菜を敷いた器にごはんを盛り、②を盛りつけて目玉焼きをのせレモンを添える。

材料(4人分)

●豚ミンチ	200g	●オイスターソース	大さじ1/2	●サラダ油	大さじ2
●玉ねぎ(みじん切り)	1個	●ナンプラー	大さじ1/2	●卵	4個
●ピーマン(みじん切り)	1個	●おろしにんにく	小さじ1	●ごはん	800g
●パプリカ赤(みじん切り)	1/4個	●しょうゆ	小さじ2	●サラダ菜	8枚
●バジル	20g	●砂糖	小さじ2	●レモン(4等分にくし切り)	1個
●赤唐辛子(種を取り輪切り)	1本				

もっとタイ風に

鶏ミンチを使って香辛料を増やすと、本場タイ風の味がより楽しめます。

※写真は1人前のイメージです。



エネルギー(1人分) **142kcal** 塩分(1人分) **1.7g**

食事バランスガイドによる分類
 主食 副菜 主菜 中量食品 果物

【作り方】✕

- ① bのソースは合わせておく。
- ② 春雨は熱湯で約3分茹でて水洗いし、約10cm長さに切る。
- ③ 豚ミンチは色が変わるくらいまで茹でてざるに上げ、ナンプラーを混ぜて下味をつける。
- ④ むきえびを耐熱容器に入れラップをして、電子レンジ(600w)で約1分半加熱する。
- ⑤ ボウルに②、③、④、aを混ぜ、bのソースで和える。
- ⑥ ⑤を器に盛り、パクチーを散らす。

材料(4人分)

●春雨	40g	●ナンプラー	小さじ2
●豚ミンチ	100g	●レモン汁	大さじ2
●ナンプラー	小さじ1	●赤唐辛子(種を取り輪切り)	1本
●トップバリュ グリーンアイ ポイルむきえび(冷凍)	8尾	●砂糖	大さじ1/2
●紫玉ねぎ(薄切り)	1/2個	●パクチー	4本
a ●きゅうり(約5cm長さの千切り)	1本		
●セロリ(約5cm長さの千切り)	1/2本		
●きくらげ(戻して千切り)	10g		

ここがポイント

春雨は、料理によって茹で時間が変わります。サラダの場合は、短めに茹ですぎるとコシがなくなります。

※写真は4人前のイメージです。