



エネルギー(1人分) **148kcal** 塩分(1人分) **0.9g**

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

※写真は1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス

アルミホイルをしっかりと閉じ、汁を逃がさないようにしましょう。具材にたまねぎ・じゃがいもなどを加えるのもおすすめです。

材料(4人分)

- | | |
|--|-------------------------------|
| ●秋さけ切身
…………… 4切 | ●パプリカ 赤(一口大に切る)
…………… 1/8個 |
| ●えのき
(石づきを落とし手でほぐす)
…………… 1パック(100g) | ●パプリカ 黄(一口大に切る)
…………… 1/8個 |
| ●ぶなしめじ
(石づきを落とし手でほぐす)
…………… 1パック(100g) | ●ローズマリー……………4本 |
| ●エリンギ(縦に薄切り)
…………… 1パック(100g) | ●酒……………大さじ 1 |
| | ●オリーブオイル
…………… 小さじ 2 |

作り方

- ① アルミホイルの内側に薄くオリーブオイルを塗り、えのき、ぶなしめじ、エリンギを敷き、秋さけをのせお酒を振る。
- ② ①の上にパプリカ赤、黄、ローズマリーをのせアルミホイルの上部、両端を蒸気もれないようしっかり閉じる。
- ③ ホットプレートを180度に熱し、②をのせふたをして約8分蒸す。

※アルミホイルを開ける時は熱い蒸気が出ますので、やけどにご注意ください。

weekly FoodNote 行楽弁当にどうぞ! 手作りソーセージ



エネルギー(1人分) **180 kcal** 塩分(1人分) **1.3 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

ワンポイントアドバイス
 牛豚ミンチにミックスベジタブルを加えると、彩り鮮やかでボリュームも出ます。

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- | | |
|----------------------|--------------------|
| ●牛豚ミンチ
..... 300g | ●マスタード
..... 少々 |
| ●ケチャップ
..... 少々 | ●レモン汁
..... 少々 |

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| ●玉ねぎ(すりおろす)
..... 1/3個 | ●こしょう
..... 少々 |
| ●タイム..... 少々 | ●片栗粉
..... 大さじ 1 |
| ●塩..... 小さじ 2/3 | |

作り方

- ① ボウルに牛豚ミンチを入れよく練り、aを加え混ぜ合わせる。
- ② ①を4等分にして1本約18cmの長さに丸めてラップで包み、電子レンジ(600w)で約5分加熱する。
- ③ 人肌に冷めたらラップを外す。
- ④ お好みでケチャップ、マスタード、レモン汁をつけてどうぞ。

プチパンケーキ



エネルギー(1人分) **305 kcal**
塩分(1人分) **1.0 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

※写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス
中に入れる具材は
お好みで楽しめますが、
ジャム、プラム、ウインナー
などもおすすめです。

材料(4人分・40個)

●ホットケーキミックス 200g	●チョコレート(1cm角に切る) 20g
●卵 1個	●クランベリー 20粒
●牛乳 150ml	●はちみつ 大さじ2
●バナナ(1cm角に切る) 30g	●ホイップクリーム 1/2カップ

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、泡立て器でほぐす。牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えて、混ぜ合わせる。
- ② たこ焼き器を180度に加熱し、①をスプーンでたこ焼き器の容量の約半分まで流し入れる。10個は何も入れずに焼く。残りの10個ずつはそれぞれ中央にバナナ、チョコレート、クランベリー2粒を入れたものを作る。
- ③ ②の表面に穴が開いてきたら、①を注ぎ足し、ひっくり返しながら約1分半焼く。
- ④ 器に③を盛りお好みではちみつやホイップクリームをつけてどうぞ。