



エネルギー(1人分) **382kcal** 塩分(1人分) **3.0g**

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。

ワンポイントアドバイス
たらは最初に湯通して、
臭みを消しておきましょう。

材料(4人分)

- たら 切身(4等分に切る)…………… 2切
- 鶏肉だんご…………… 1パック(240g)
- つみれ…………… 95g
- えび(殻をむき背わたを取る)…………… 4本
- ごぼう(ささがき)…………… 1本
- 長(白)ねぎ(厚さ1cmの斜め切り)…………… 1本
- 白菜(長さ5cmに切る)…………… 1/6個
- にんじん(花型に抜く)…………… 1/3本
- 春菊(長さ5cmに切る)…………… 1束
- ぶなしめじ(石づきを落とし手でほぐす)… 1パック(100g)
- 豆腐(8等分に切る)…………… 1丁
- 〔 ●水…………… 7カップ(1400ml)
- 和風だしの素 顆粒…………… 小さじ1(2g)
- a ●味噌…………… 60g
- みりん…………… 大さじ2
- 酒…………… 大さじ2

作り方

- ① 小さい鍋に湯を沸かし、たらを入れて表面が白くなったら引き上げ、冷水に取り水気を切っておく。
- ② 土鍋にaを入れて火にかけて、沸騰したら鶏肉だんご・つみれ・えび・たら・ごぼうを入れ、再び煮たったら他の野菜を少しずつ入れ、最後に豆腐を入れる。



エネルギー(1人分)

322kcal

塩分(1人分)

2.2g

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
さといもは下茹でしておく、
煮崩れせずきれいに
仕上がります。

材料(4人分)

- 豚肉ばらスライス(長さ5cmに切る)…………… 200g
- さといも(皮をむき一口大に切る)…………… 400g
- ブロッコリー(小房に分ける)…………… 1/2個
- ごま油…………… 小さじ2
- 赤唐辛子(種を取り輪切り)…………… 1本
- 〔●水…………… 1・1/2カップ(300ml)
- 和風だしの素 顆粒…………… 小さじ1(2g)
- a ●酒…………… 1/2カップ(100ml)
- しょうゆ…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ2

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、さといもを入れて約2分茹でる。湯から出して水気を切り、水で洗ってぬめりを取る。
- ② 鍋にごま油を熱し、赤唐辛子、さといもを中火で約2分炒めたら豚肉を加えて炒める。豚肉の色が変わったらそこにaを加え、全体が煮立ったら弱火にして約7分煮る。最後にブロッコリーを加えて約2分煮る。

weekly FoodNote おうちでつくろうアイシングクッキー



ワンポイントアドバイス
薄力粉を加えて混ぜるときは
しっかり練らないと、
クッキーにひび割れが
できるので注意しましょう。

エネルギー(1人分)

616 kcal

塩分(1人分)

0.8g

※写真はイメージです。

材料(4人分・36個)

●バター……………100g	●【アイシング】
●砂糖……………50g	●卵白……………1/3個分
●塩……………小さじ1/5	●粉砂糖……………100g
●卵黄(溶きほぐす)……………1個	●レモン汁……………小さじ1/2
●バニラエッセンス……………少々	●食用色素(赤)……………少々
●薄力粉(ふるいにかける)……………160g	●抹茶(粉末)……………小さじ1/3
●チョコレートペン……………適量	●デコレーション用粉糖 (ピンク・黄・青)……………各20gずつ
●アラザン……………1g	●牛乳……………小さじ1・1/2

作り方

- ① バターはボウルに入れ、室温に戻してよく練る。クリーム状になったら砂糖・塩を加え、全体が白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ② ①に卵黄・バニラエッセンスを入れよく混ぜる。
- ③ ②に薄力粉を加え、粉っぽさが無くなるまで手でまとめ、ラップに包んで冷蔵庫で約30分冷やす。
- ④ まな板に薄力粉を薄くひき、③を麺棒で厚さ約5mmにのぼす。
- ⑤ ④をお好みの金型で抜き、天板にクッキングシートを敷きその上に並べオーブン(180℃)で約13分焼く。

【アイシング(クッキーの表面にぬる糖衣)】

- ① ボウルに卵白を入れてよく混ぜ、粉砂糖を2~3回に分けて入れさらに混ぜて、レモン汁を加える。器を3個用意して、1/3量ずつに分けて入れ、ひとつはそのまま白いアイシングとする。残りの2つはそれぞれ食用色素で赤、抹茶で緑に色づける。
- ② 別の器を3個用意し、粉糖(ピンク・黄・青)と牛乳小さじ1/2ずつをそれぞれの器に加え、なめらかなツヤが出るまで混ぜる。

焼きあがったクッキーにアイシング・アラザン・チョコレートペンで飾りつけ、1時間ほどおいてアイシングが乾いたらできあがり。