



エネルギー(1人分) **668kcal**
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

牛乳・乳製品

果物

ワンポイントアドバイス

チーズはとにかく
焦げつかせないように!
弱火でゆっくり加熱しましょう。

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- トッパリュ
チーズフォンデュ
…………… 1・1/2袋(240g)
- 牛乳…………… 150ml
- 鶏肉(一口大に切る)… 200g
- えび(殻をむき背わたを取る)
…………… 8本
- ブロッコリー(小房に分ける)
…………… 1個
- ウインナー…………… 4本
- 切り餅(一口大に切る)… 2個
- バゲット(一口大に切る)… 1/2本
- ミニトマト…………… 8個

作り方

- ① バゲット・ミニトマトはそのまま、その他の具材はそれぞれ耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。

加熱時間

- 鶏肉…………… 酒をふり約3分
- えび…………… 酒をふり約1分30秒
- ブロッコリー…………… 約1分30秒
- ウインナー…………… 約1分30秒
- 切り餅…………… 約50秒

- 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。
- ③ ②を弱火にかけ、鍋の底にチーズが焦げ付かないように注意しながら、完全に溶けるまでゆっくりとかき混ぜ、表面にふつふつと気泡が立ち始めたら、具材にチーズをからめてどうぞ。

関西風すき焼き



ワンポイントアドバイス
 関西風は肉だけを先に焼いて、
 割下の代わりに調味料で
 味をつけるのが特徴です。

エネルギー(1人分) **796kcal**
 塩分(1人分) **3.7g**

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

全頭 トップバリュ国産黒毛和牛は
 全頭放射性物質の
 精密検査済み
「精密検査」を実施しています。

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 牛肉かたローススライス……………400g
- 長(白)ねぎ(厚さ1cmの斜め切り)……………2本
- 春菊(長さ5cmに切る)……………200g
- えのき(石づきを落とし手でほぐす)……………1パック(100g)
- 糸こんにゃく(下茹でして長さ10cmに切る)…1袋(200g)
- 焼き豆腐(1口大に切る)……………1丁
- 砂糖……………大さじ5
- しょうゆ……………大さじ5
- 酒……………大さじ5
- みりん……………大さじ5
- 卵……………4個
- 牛脂……………20g

作り方

- ① 鍋に牛脂を入れて熱し、全体に広げる。
- ② 牛肉を広げて両面を軽く焼き、砂糖・しょうゆを加えてからめる。味がなじんだら、さらに酒・みりんを加える。
- ③ ②に野菜・糸こんにゃく・焼き豆腐を加えて煮る。具材が煮えたら溶き卵につけてどうぞ。



材料(4人分)

- トッパリュ スポンジケーキ台プレーン… 1個(240g)
- 生クリーム…………… 1/2パック(100ml)
- 砂糖…………… 大さじ1/2
- ホイップクリーム…………… 1本(100ml)
- いちご…………… 8個

■デコレーション用

- カラフルミンツ ●カラフルチョコ
- スイートペン ●チョコレート
- カラフルソフトキャンデー……………それぞれ適量

作り方

- ① 生クリームをボウルに入れて砂糖を加え、ピンと立つまで泡立てる。
- ② いちごは4個を残し、あとの4個は厚さ5mmに切る。
- ③ スポンジケーキは2枚のうちの片方の上面に①を平らに薄く塗り、切ったいちごを一面に並べる。もう1枚のスポンジケーキをその上に重ね、①の残りを上に塗る。
- ④ 残りのいちご4個・デコレーションしたチョコレートなどをお好みで飾り付ける。最後にホイップクリームを絞り出して盛り付ける。

ワンポイントアドバイス

生クリームは
形崩れしないよう、
しっかり泡立てましょう。

エネルギー(1人分)

497 kcal

塩分(1人分)

0.4g

※写真は5号のスポンジケーキ台を使用したイメージです。