



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
798kcal 1.3g

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1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス
バジルソースは白身魚のソテーなど、さっぱりとした味付けの料理にもよく合います。

材料(4人分)

- スパゲッティ……………320g
- 塩……………大さじ2
- 若どりもも肉(一口大に切る)……………200g
- 玉ねぎ(薄切り)……………1/2個
- アスパラガス(1cm幅の斜め切り)……………1束(120g)
- 生クリーム……………1/2カップ(100ml)
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- オリーブオイル……………大さじ1
- バジル(飾り用)……………適量
- 【バジルソース】
- バジル……………40g
- 松の実……………大さじ2
- にんにく……………1片
- 塩……………小さじ1/3
- オリーブオイル……………80ml

作り方

- ① バジルソースの具材をすべてミキサーにかけ、ソースを作る。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし塩大さじ2を入れ、スパゲッティを茹でる。
※茹で時間は袋に書いてある時間を参考にしてください。
- ③ 別の鍋で生クリームを弱火であたため、①のソースを加える。
- ④ フライパンでオリーブオイル大さじ1を熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたら鶏肉を加えて炒める。鶏肉に火が通ったらアスパラガスを加えて約1分炒め、塩小さじ1/2・こしょうを振る。
- ⑤ ④のフライパンに、茹でたスパゲッティ・③のソースを入れ火を止めて和える。
- ⑥ 器に盛りつけ、飾り用のバジルを添える。



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
107 kcal 1.0g

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

ワンポイントアドバイス
キャベツ、ブロッコリーは
先に茹でておくことで
色鮮やかに仕上がります。

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- キャベツ(ざく切り)…………… 1/3個
- ブロッコリー(小房に分ける)…………… 1個
- むきえび…………… 120g
- 片栗粉…………… 小さじ2
- サラダ油…………… 大さじ1/2
- 〔
- 酢…………… 大さじ4
- 砂糖…………… 大さじ2
- A
- 塩…………… 小さじ1/2
- 〕
- コンソメスープの素 顆粒…………… 小さじ1/2

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、キャベツを約2分、ブロッコリーを約1分それぞれ茹でてザルに上げ、水気を切る。
- ② Aはすべて合わせておく。むきえびは片栗粉をまぶしておく。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、②のむきえびを中火で炒め、火が通ったら①のキャベツ・ブロッコリーを加えAをからめる。



エネルギー(1人分)

377 kcal

塩分(1人分)

2.8g

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

春巻きの皮は触って
なめらかな方が表です。
表を外にして巻くと
きれいに仕上がります。

材料(4人分・12本)

- 春巻きの皮…………… 12枚
- サーモン(1.5cmの棒状に切る)…………… 1冊(100g)
- 小麦粉…………… 大さじ1
- プロセスチーズ(1cm角の棒状に切る)…………… 65g
- たけのこ(干切り)…………… 100g
- アスパラガス(根をそぎ、斜めに切る)…………… 4本
- キャベツ(干切り)…………… 3枚
- サラダ油…………… 大さじ1
- 揚げ油…………… 適量
- リーフレタス…………… 大1枚
- レモン(半分を4等分に切る)…………… 1/2個
- 〔しょうゆ…………… 小さじ2
- A ●砂糖…………… 小さじ1
- 〔しょうが汁…………… 小さじ1/2
- 〔鶏がらスープの素 顆粒…………… 小さじ1/2
- しょうゆ…………… 大さじ1/2
- B ●砂糖…………… 小さじ1
- ごま油…………… 小さじ2
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々
- 〔片栗粉…………… 小さじ2
- C ●水…………… 大さじ1
- 〔小麦粉…………… 小さじ2
- D ●水…………… 小さじ1
- 〔チリソース…………… 大さじ2
- E ●マヨネーズ…………… 大さじ3

作り方

(A~Eはそれぞれの材料を先にすべて混ぜておく。)

- ① サーモンはAに約15分漬けて全体に小麦粉をまぶし、フライパンでサラダ油大さじ1/2を熱しさと焼き、取り出す。
- ② ①と同じフライパンで残りのサラダ油大さじ1/2を熱し、たけのこ・アスパラガス・キャベツを炒めたらBの合わせ調味料をからめ、Cの水溶き片栗粉をはしでかき混ぜながら加え、春巻きのあんを作る。
- ③ 春巻きの皮を広げ、②のあん・①のサーモンとプロセスチーズを中央に並べて巻く。皮の両端にDの水溶き小麦粉を塗って、折りたたんで留める。
- ④ 揚げ油を170度に熱し春巻きを揚げる。見た目がこんがりきつね色になってきたら取り出し、油を切る。
- ⑤ お皿にリーフレタスを敷いて盛りつけ、レモンを添える。Eのチリマヨソースをつけてどうぞ。