



エネルギー(1人分) **339kcal**  
塩分(1人分) **1.0g**

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

**ワンポイントアドバイス**  
パイナップルやコーラと煮ることで、風味も良く、お肉も柔らかく仕上がります。

## 材料(4人分)

- バックリブ……………720g
- サラダ油…………… 小さじ1
- 塩…………… 小さじ1/3
- グリーンリーフ…………… 2枚
- こしょう…………… 少々
- ミニトマト…………… 4個
- にんにく(薄切り)…………… 1片

- A
- パイナップル(一口大に切る)…………… 180g
  - コーラ…………… 1・1/2カップ(300ml)
  - 酢…………… 大さじ3
  - しょうゆ…………… 大さじ1

## 作り方

- ① バックリブは味がしみ込むように、フォークで軽く穴をあけ塩・こしょうをすり込んでおく。
- ② フライパンにサラダ油・にんにくを入れて弱火で炒め、香りがでたら①のバックリブを入れて片面を中火で約2分、裏返して約1分30秒焼く。
- ③ ②のフライパンにAの材料をすべて加え、ふたをして、約20分煮る。
- ④ 器にグリーンリーフを敷き、③のバックリブ・パイナップルを盛りつける。フライパンに残ったソースとにんにくを最後に適量かけ、ミニトマトを添える。



エネルギー(1人分) **318** kcal  
塩分(1人分) **0.9** 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1人前のイメージです。

**ワンポイントアドバイス**  
オレンジソースはシナモンを入れるのがポイント。  
豊かな風味がひろがります。

## 材料(4人分)

豚肩ローストンテキ用 4枚(400g)	こしょう…………… 少々
オレンジ…………… 4個	サラダ油…………… 小さじ2-1/3
塩…………… 小さじ1/4	グリーンリーフ…………… 40g
	ミニトマト…………… 8個
ワイン 白…………… 20ml	バター…………… 10g
コンソメスープの素(顆粒) 小さじ1/2	砂糖…………… 小さじ1
	塩…………… 小さじ1/4
シナモン…………… 少々	

## 作り方

- 豚肩ロースの脂身と肉の間に包丁を入れ、筋を4箇所切って塩・こしょうをする。
- オレンジは1個だけ皮をむき、厚さ7mm程度の輪切りにする。皮は1/3個分を千切りにして約2分茹でる。
- 残りのオレンジ3個は絞り、果汁を鍋に入れ、Aの材料すべてと合わせて約2分煮てオレンジソースを作る。
- フライパンでサラダ油小さじ2を熱し、豚肩ロースを両面約2分ずつ中火で焼きお皿に移す。
- ④のフライパンをさっと拭いて、サラダ油小さじ1/3を入れ、②の輪切りのオレンジ(皮以外)を弱火で両面約30秒ずつ焼く。
- ④のトンテキに、⑤のオレンジを盛りつけ、グリーンリーフとミニトマトを添える。③のオレンジソースをかけ、最後に②のオレンジの皮を散らす。





エネルギー(1人分) **222kcal** 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** 牛乳・乳製品 果物

**ワンポイントアドバイス**  
サルサ・ヴェルデ(Salsa Verde)は直訳すると「緑のソース」。魚や野菜との相性もよい万能ソースです。

## 材料(4人分)

- 豚肩ロース トンテキ用 …………… 4枚(400g)
  - 塩 …………… 小さじ1/4
  - こしょう …………… 少々
  - オリーブオイル …………… 大さじ4・1/2
  - トマト(くし形に切る) …………… 1個
  - ブロッコリー(小房に分ける) …………… 1/4個
- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| ●バジル …………… 5g    | ●ケッパー …………… 5g    |
| A ●パセリ …………… 10g | ●ピクルス(きゅうり) … 30g |
| ●アンチョビ …………… 6g  | ●ワインビネガー 白 …大さじ2  |

## 作り方

- ① 豚肩ロースの脂身と肉の間に包丁を入れ、筋を4箇所切って塩・こしょうをする。
- ② ブロッコリーは耐熱容器に入れラップをして電子レンジ(600w)で約1分加熱する。
- ③ Aの材料をミキサーにかけてボウルに取り出し、オリーブオイル大さじ4を入れて混ぜ合わせてサルサ・ヴェルデを作る。
- ④ フライパンでオリーブオイル大さじ1/2を熱し、豚肩ロースを両面約2分ずつ中火で焼きお皿に移す。
- ⑤ ④のトンテキに③のサルサ・ヴェルデをかけ、②のブロッコリーとトマトを添える。



エネルギー(1人分) **801** kcal  
塩分(1人分) **4.2**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

※写真は2人前のイメージです。

## 材料(4人分)

●ホットドッグロール ..... 4本	●グリーンレタス(手でちぎる) ..... 2枚
●マーガリン ..... 大さじ2	●マヨネーズ ..... 大さじ4
●卵(割りほぐす) ..... 4個	●マスタード ..... 大さじ4
●砂糖 ..... 小さじ2	●ケチャップ ..... 大さじ4
●牛乳 ..... 大さじ1	●ピクルス(きゅうり) ..... 20g
●スパム(厚さ1cmに切る) ..... 170g	●サラダ油 ..... 小さじ2

## 作り方

- ① ホットドッグロールの中央に切れ目を入れ、内側の両面にマーガリンを塗っておく。
- ② ボウルに卵を入れ、砂糖・牛乳を入れ混ぜる。
- ③ フライパンでサラダ油を中火で熱し、②を一気に入れて箸で大きくかき混ぜながら、スクランブルエッグを作る。
- ④ フライパンをさっと拭いて再び熱し、スパムを両面約30秒ずつ焼く。
- ⑤ ①のホットドッグロールの中央にグリーンレタス・③のスクランブルエッグ・④のスパムをはさみ、マヨネーズ・マスタード・ケチャップを上からかける。
- ⑥ ⑤のホットドッグを器に盛りつけ、ピクルスを添える。

SPAM®ブランドは、ホーメル社の登録商標です。



エネルギー(1人分) **748kcal**  
塩分(1人分) **2.7g**

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

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- ごはん(温める)..... 800g
  - スパム(厚さ5mmに切る)..... 340g
  - トップバリュ 手巻きのり**  
(縦13cm×横10.5cmの大きさにする)..... 4枚
  - 大葉..... 16枚
  - 厚焼き卵(厚さ5mmに切る)..... 260g
  - パセリ..... 少々
  - レモン(くし形に切る)..... 1/2個
- しょうゆ..... 大さじ1
  - A ●みりん..... 大さじ1
  - 砂糖..... 小さじ1

## 作り方

- ① フライパンを熱しスパムを両面約30秒ずつ焼き、Aの合わせ調味料をからめる。
- ② 巻きすの上にのりを縦長に広げ、ごはん1/4量を広げる。
- ③ のりの手前側にスパム・大葉・厚焼き卵を乗せる。
- ④ 向こう側のごはんを③の具材にかさねるように合わせて折りたたむ。
- ⑤ しっかり押して半分に切る。
- ⑥ 同様にくりかえし、4個作る。
- ⑦ 器に盛りつけ、レモン・パセリを添える。

**SPAM®**ブランドは、ホーメル社の登録商標です。



# スパムジャンバラヤ



エネルギー(1人分) **766kcal**  
塩分(1人分) **3.9g**

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。

## 材料(4人分)

- お米…………… 3カップ
- にんにく(みじん切り)……………1片
- 玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個
- セロリ(みじん切り)……………1/2本
- 赤ピーマン(1cm角に切る)…………… 1/2個
- スパム(1.5cm角に切る)……………340g
- スタフドオリーブ(薄切り)…………… 50g
- サラダ油……………大さじ1
- パセリ(みじん切り)……………小さじ2
- 水…1/2カップ(100ml)
- トッピング コンソメ(顆粒)……………小さじ1
- A ●トマトジュース……………1カップ(200ml)
- チリパウダー…小さじ1/3
- 塩……………小さじ1

## 作り方

- ① フライパンにサラダ油・にんにくを入れ弱火で熱し、香りが出たら中火にして玉ねぎ・セロリ・赤ピーマン・スパムを入れ全体に火が通るまで炒める。
- ② 炊飯器にといだお米・A・①の具材・スタフドオリーブを入れて白米と同じように炊く。
- ③ 器に盛りつけ、パセリを散らす。



エネルギー(1人分) **409** kcal  
塩分(1人分) **1.8** 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**  
コーンのかわりに、茹でた  
ほうれん草やミックスベジタブルを  
使ってもおいしく出来ます。

## 材料(4人分)

- 小麦粉……………200g
- ベーキングパウダー… 小さじ2
- 塩…………… 小さじ1/2
- 卵……………2個
- 牛乳…………… 180ml
- トッピング スーパースイートコーン…………… 90g

## 【付け合わせ】

- 卵…………… 4個
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々
- トマト(厚めの輪切り)…………… 1個
- トッピング とろけるナチュラルチーズ…………… 40g
- グリーンリーフ…………… 3枚
- トッピング スーパースイートコーン…………… 大さじ2
- ドレッシング…………… 適量
- サラダ油…………… 大さじ1/2

## 作り方

- ① 小麦粉・ベーキングパウダー・塩をふるいにかける。
- ② ボウルに卵2個をほぐし入れ、牛乳・スイートコーンを加え混ぜ合わせ、①の粉を入れてさっくり混ぜる。
- ③ フライパンを熱して薄く油(分量外)をひき、一度ぬれぶきんの上のにせ少し冷ます。
- ④ ②の生地を丸く流し入れ、弱火で表面にプツプツと小さな泡が出てきたら裏返してこんがり色がつくまで焼く。これをくり返し、計8枚のパンケーキを作る。
- ⑤ プレートに④のパンケーキ・付け合わせを盛りつける。

## 【付け合わせ】

- ① フライパンでサラダ油大さじ1/4を熱し、卵を割り入れ塩・こしょうを振り、目玉焼きを作る。
- ② フライパンをさっと拭いてサラダ油大さじ1/4を熱し、トマトを置き、上にとろけるナチュラルチーズを乗せ、チーズが溶けるまで弱火で焼く。
- ③ グリーンリーフとスイートコーンを混ぜドレッシングで和える。



**ワンポイントアドバイス**  
洗ったアメリカンチェリーは  
水気をよく拭き取ってから  
使うと、ソースが長持ちします。

エネルギー(1人分) **618kcal**  
塩分(1人分) **0.6g**

※写真は1人前のイメージです。

## 材料(4人分)

- トッパリュ ホットケーキミックス …………… 200g
- 卵 …………… 1個
- 牛乳 …………… 150ml
- ディズニー しぼるだけホイップ …………… 2本(500ml)
- くるみ(みじん切り) …………… 30g
- ミント …………… 少量

## [アメリカンチェリーソース]

- アメリカンチェリー …… 300g
- 砂糖 …………… 120g
- ラム酒 …………… 小さじ1
- レモン汁 …………… 大さじ1

## 作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ牛乳を加え、ホットケーキミックスを入れてよく混ぜる。
- ② フライパンを熱して薄く油(分量外)をひき、一度ぬれぶきんの上ののせ少し冷ます。
- ③ ①の生地を丸く流し入れ、弱火で表面にプツツと小さな泡が出てきたら裏返してこんがり色がつくまで焼く。これをくり返し、計8枚のパンケーキを作る。
- ④ お皿に③のパンケーキを盛り、チェリーソースを添え、中央にホイップクリームを絞り、くるみ・ミントを飾る。

## [アメリカンチェリーソース]

- ① アメリカンチェリーを水で洗って枝を取り、小さいフォークの先を刺して回しながら種を取る。
- ② チェリーを鍋に入れ、砂糖・ラム酒をまぶして約30分置いてなじませる。
- ③ ②の鍋を中火にかけ、煮立ったら弱火にしてアクを取りながら約20分煮たら、レモン汁を加え、さらに約5分煮詰めたら火を止め、よく冷ます。