

みんなで囲もう

お盆の食卓



エネルギー(1人分) **324kcal**
塩分(1人分) **0.35g**

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)

●まいたけ …… 1パック(100g)	●桜えび …… 20g
●枝豆(皮から実を取り出す) …… 30g	●揚げ油 …… 適量
●たまねぎ …… 1/2個	
A	
●赤味噌 …… 小さじ1	●小麦粉 …… 大さじ4
●水 …… 1/2カップ(100ml)	●卵 …… 1個

作り方

- ① まいたけは食べやすい大きさに手で裂き、たまねぎは薄切りにする。
- ② ポウルにAを合わせて天ぷら衣を作り、①のまいたけとたまねぎに枝豆・桜えびを加えて混ぜる。
- ③ 170℃(中温)に熱した油に、②をお玉ですくい入れて3~4分ほど、中心に火が通るまで揚げる。

ワンポイントアドバイス

作るときのコツ

天ぷら衣を作る時、味噌の風味が均一になるようにあらかじめ赤味噌を水でよく溶いてから、小麦粉・卵と混ぜ合わせましょう。

おすすめの食べ方

味噌の風味を味わうため、塩や抹茶塩でお楽しみください。そうめんと一緒に食べても、かき揚げ丼にしてもおいしく召し上がれます。

weekly FoodNote お子さま大好き! パーティ オードブル

みんなで囲もう

お盆の食卓



【うずら&チーズ】

エネルギー(1人分):35kcal
塩分(1人分):0.4g

【ハム&チーズのカナッペ】

エネルギー(1人分):25kcal
塩分(1人分):0.2g

【ポテトサラダのスマークサーモン巻き】

エネルギー(1人分):52kcal
塩分(1人分):0.4g

【唐揚げ&ミニトマト】

エネルギー(1人分):68kcal
塩分(1人分):0.3g

ワンポイントアドバイス

一口サイズのメニューを
お好みで飾りつけて
パーティを楽しもう!

材料(4人分・各4個)

【うずら&チーズ】

- うずらたまご(茹でたもの)・・・4個
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- みりん・・・・・・・・小さじ1/2
- プロセスチーズ(1.5cm角に切る)・・・16g
- のり(飾り用)・・・・・・・・適量
- ミニトマトの皮(飾り用)・・・適量

【ハム&チーズのカナッペ】

- 食パン(8枚切)・・・・・・・・2枚
- スライスチーズ・・・・・・2枚
- ロースハム・・・・・・・・2枚
- のり(飾り用)・・・・・・・・適量
- マヨネーズ(飾り用)・・・・適量

【ポテトサラダのスマークサーモン巻き】

- トッピング用 じゃがいも・・・・・・2個
- トッピング用 パセリ・・・・・・・・少々
- スマークサーモン・・・・・・4枚
- パセリ・・・・・・・・少々

【唐揚げ&ミニトマト】

- トッピング用 鶏もも肉の唐揚げ(2等分に作る)・・・2個(90g)
- ミニトマト・・・・・・・・4個

※パセリ(各料理の仕切り用)・・・・・・・・適量

作り方

【うずら&チーズ】

- ① 小さな鍋にしょうゆ・みりんを入れて弱火にかけ、うずらたまごを約30秒転がしながら味をつける。
- ② ①のうずらたまごとプロセスチーズを重ねてピックに刺し、お好みで飾りつける。

【ハム&チーズのカナッペ】

食パンはトーストして、スライスチーズ・ハムを重ねて型で抜く。ハムの上のにり・マヨネーズでお好みの顔を作って飾る。

【ポテトサラダのスマークサーモン巻き】

ポテトサラダを4等分に分けてスマークサーモンで巻き、パセリをのせる。

【唐揚げ&ミニトマト】

鶏もも肉の唐揚げ・ミニトマトを重ねてピックに刺す。

※写真は4人前のイメージです。

みんなで囲もう

お盆の食卓



【あさりとレタスの煮びたし】



【豆腐の明太子ソース】



【えびとブロッコリーの唐辛子炒め】



ワンポイントアドバイス
フライパンひとつで作れる
お手軽メニューを
そろえました。

【あさりとレタスの煮びたし】
エネルギー(1人分):44kcal
塩分(1人分):2.1g

【えびとブロッコリーの唐辛子炒め】
エネルギー(1人分):187kcal
塩分(1人分):1.4g

【豆腐の明太子ソース】
エネルギー(1人分):169kcal
塩分(1人分):1.5g

食事バランスガイドによる分類
主食 副菜 主菜 11.8.0.0 果物

食事バランスガイドによる分類
主食 副菜 主菜 11.8.0.0 果物

食事バランスガイドによる分類
主食 副菜 主菜 11.8.0.0 果物

材料(4人分)

【あさりとレタスの煮びたし】

- あさり(殻付き).....1パック(200g)
- レタス(一口大に手でちぎる).....1個
- しょうが(千切り).....10g
- しょうゆ.....大さじ2
- 和風だし(素).....小さじ1/2
- 酒.....大さじ3
- みりん.....大さじ1
- 水.....大さじ3

【えびとブロッコリーの唐辛子炒め】

- えび(大).....12尾
- ブロッコリー(小籠に分ける).....小1個(120g)
- ピーナッツ.....40g
- 酒.....小さじ2
- にんにく(薄切り).....1片
- サラダ油.....大さじ1・1/2
- 塩.....小さじ1/4
- 赤唐辛子(種を抜き輪切りにする).....1本
- 酒.....大さじ2
- 塩.....小さじ1/3

【豆腐の明太子ソース】

- 木綿豆腐(縦半分に切り横に4等分にする).....1丁(400g)
- 明太子.....50g
- ごま油.....大さじ1
- 小麦粉.....大さじ1
- 長(白)ねぎ(小口切り).....1本
- 薬味ねぎ(小口切り).....2本
- しょうゆ.....大さじ1
- みりん.....小さじ1
- 酒.....大さじ1
- 水.....大さじ1

作り方

【あさりとレタスの煮びたし】

- あさはりは水でよく洗っておく。
- フライパンにAの調味料を入れ、レタスを約2分蒸したら①のあさりを加えてふたをして、あさりの口が開くまで約3分煮る。
- ②を汁ごと器に移して盛りつけ、しょうがを散らす。

【えびとブロッコリーの唐辛子炒め】

- えびは尾を残して殻をむき、酒小さじ2・塩小さじ1/4を振っておく。
- 耐熱容器にブロッコリーを入れラップをして、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- フライパンにサラダ油・にんにくを入れ弱火で炒め、香りが出たら中火にし、①のえびを入れ、約3分半炒める。
- ③のフライパンに②のブロッコリー・赤唐辛子・ピーナッツを入れ約30秒炒める。
- 酒大さじ2・塩小さじ1/3を加えて味をととのえ、器に盛りつける。

【豆腐の明太子ソース】

- 豆腐はキッチンペーパーに包んで水気を切り、薄く小麦粉をまぶす。
- 明太子は薄皮をとってほぐす。
- フライパンでサラダ油を熱し①の豆腐を両面焼き、焼き目が付いたら取り出す。
- 同じフライパンでごま油を熱し、長(白)ねぎを約30秒炒めたら、②の明太子とBの調味料を加え、約1分煮る。
- ③の豆腐を器に盛りつけ、④のソースをのせ薬味ねぎを散らす。