

9.17はG.Gデー

みんなで取り分けよう

大皿メニュー



エネルギー(1人分)

250 kcal

塩分(1人分)

2.0 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4人前のイメージです。

材料(4人分)

- 若どり手羽もと…………… 400g
- 水…………… 6カップ(1200ml)
- トッパリュ コンソメ…………… 小さじ2
- 塩…………… 小さじ1
- にんじん(4等分に切る)…………… 1本
- キャベツ(くし形に4等分に切る)…………… 1/4個
- たまねぎ(4等分に切る)…………… 1個
- じゃがいも(2等分に切る)…………… 2個
- ぶなしめじ(石づきを落とし手でほぐす)…………… 1パック(100g)
- しいたけ(石づきを落とす)…………… 4枚
- エリンギ(縦半分に切り横3等分にする)…………… 2本
- 黒こしょう…………… 少々
- 粒マスタード…………… 適量

作り方

- ① 鍋に水・コンソメスープの素・肉・にんじん・キャベツ・たまねぎ・塩を入れ、沸騰したら中火で約10分煮て、じゃがいもを加え約5分煮る。
- ② ①の鍋にきのこ類を加え約2分煮る。
- ③ ②の鍋に黒こしょうを振って器に盛り、お好みで粒マスタードを添える。

9.17はG.Gデー

みんなで取り分けよう

大皿メニュー



エネルギー(1人分)

671 kcal

塩分(1人分)

1.8g

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

ワンポイントアドバイス

パイシートは室温に戻してから皿に貼り付けると、焼いた時にひび割れにくくなります。

材料(4人分)

- パイシート(冷凍)…………… 400g
- たまねぎ(薄切り)…………… 1/4個
- ほうれん草(幅4cm切る)…………… 1束(220g)
- 鮭(焼いて粗くほぐす)…………… 2切
- 塩…………… 小さじ1/3
- こしょう…………… 少々
- サラダ油…………… 大さじ1/2

●**トッピング コンソメ**…………… 小さじ1

●卵(割りほぐす)…………… 4個

A●生クリーム…………… 1/2カップ(100ml)

●パルメザンチーズ…………… 大さじ2

●こしょう…………… 少々

作り方

- ① 室温に戻したパイシートを耐熱皿に貼り付け、冷蔵庫に入れておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎが透き通るまで炒めたら、ほうれん草を加えてさらに炒め、塩・こしょうをして火を止め、あら熱を取る。
- ③ ボウルにAの食材を入れて混ぜ合わせたあと、②の野菜と鮭を加えて軽く混ぜる。
- ④ ①のパイシートに③を流し入れ、オーブン(200℃)で約25分焼く。
- ⑤ ④のキッシュを8等分に切って、器に盛る。

9.17はG.Gデー

みんなで取り分けよう

大皿メニュー



エネルギー(1人分)

242 kcal

塩分(1人分)

1.1 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

ちりめんは炒めることで
臭みが抑えられるので、
食べやすくなりますよ。

材料(4人分)

- 木綿豆腐…………… 400g
- ちりめん…………… 10g
- 紫たまねぎ(薄切り)…………… 1/6個
- みずな(長さ4cmに切る)…………… 1/4袋(40g)
- トマト(くし形に切る)…………… 1個
- トッピング アーモンドスライス…………… 大さじ1
- オリーブオイル…………… 小さじ1

- マヨネーズ…………… 大さじ5
- ケチャップ…………… 大さじ1・1/2
- 牛乳…………… 大さじ1・1/2
- チリペッパー…………… 小さじ1/4
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- A ●たまねぎ(みじん切り)…………… 1/6個
- ピクルス(みじん切り)…………… 1本
- パプリカ 赤(みじん切り)…………… 1/8個
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み水気を切り、一口大に切る。
- ② ボウルにAの食材を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ フライパンにオリーブオイル・ちりめんを入れ中火にかけ、ぱつぱつと泡が出てきたら火を止め、お皿に移す。
- ④ 器にみずなを敷いて紫たまねぎ・①の豆腐・トマトをのせ、②のドレッシングをかけ、③のちりめん・アーモンドスライスを散らす。