



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
394kcal **2.3g**

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4人前のイメージです。

材料(4人分)

- 豚肉ばらスライス(食べやすい大きさに切る)…………… 150g
- かぼちゃ(2cm角に切る)…………… 100g
- はくさい(長さ5cmに切る)…………… 1/6個
- にら(長さ5cmに切る)…………… 1束
- えのき(石づきを落とし手でほぐす)…………… 1パック(100g)
- トッパリユ 韓国産キムチ(長さ2cmに切る)…………… 100g
- 木綿豆腐(一口大に切る)…………… 200g
- トッパリユ とろけるナチュラルチーズ…………… 50g

- 豆乳…………… 4カップ(800ml)
- 酒…………… 大さじ2
- A和風つゆ(3倍濃縮)…………… 大さじ2
- がらスープの素(顆粒)…………… 小さじ1
- 塩…………… 小さじ1/4

作り方

- ① 鍋にAを入れ火にかけて温まったら肉・かぼちゃ・はくさい・にら・えのきを入れ、野菜が煮えたらキムチ・木綿豆腐を入れる。
- ② ①にとろけるナチュラルチーズを振り、ふたをしてチーズがとろけたら器に取ってどうぞ。



材料(1人分)

- 本場韓国トツポギ(インスタントカップ)……………1個
- かぼちゃ(1cm角に切る)……………50g
- ホホワイトソース(缶詰)……………80g
- トツパリユ とろけるナチュラルチーズ…30g
- 乾燥パセリ……………少々

作り方

- ① かぼちゃは電子レンジ(600w)で約1分加熱する。
- ② 本場韓国トツポギの「もち袋」をあけてカップに入れ、脱酸素剤を捨て、水20mlと「添付のタレ」を入れる。
- ③ ②を、ラップをかけずに電子レンジ(600w)で約1分40秒加熱する。
- ④ ③のトツポギと①のかぼちゃを混ぜて耐熱容器に移し、ホホワイトソースをかけ、とろけるナチュラルチーズを散らし220度に温めたオーブントースターで焦げ目が付くまで約7分焼く。
- ⑤ 乾燥パセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

炒めたたまねぎや
茹で卵を入れてもおいしく
いただけます。

エネルギー(1人分)

545kcal

塩分(1人分)

3.8g

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

りんごホットック



材料(4人分)

- もち米ホットックミックス……………1箱
- りんご(厚さ2mmのいちょう切り)……………40g
- サラダ油……………小さじ1
- ディズニー しぼるだけホイップ……………80g
- 水……………120ml

作り方

- ① ボウルにぬるま湯120ml・もち米ホットックミックスの「イースト」を入れてしゃもじでよく混ぜたら、「ミックス粉」を入れしゃもじで約5～10分こねる。
- ② 手にサラダ油を塗り、生地を8等分にして平らにし、中に「ジャムミックス」(1個あたり小さじ1)を入れ中身が出ないように丸めて口を閉じたものを、合計8個作る。
- ③ ②を平らに成型し、表面に切ったりんごを5枚貼り付ける。
- ④ フライパンで油を熱し、③をりんごを貼り付けた面を下にして弱火で1～2分、裏返してさらに1～2分焼く。
- ⑤ ④を器に盛り「ジャムミックス」の粉をまわりに少量振って、ホイップクリームを添える。

ワンポイントアドバイス

甘いのが苦手な方は、
チーズを包んでもおいしい!
アレンジして楽しみましょう。

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
311 kcal 0.0g

※写真は1人前のイメージです。