

11月11日(日)はチーズの日

ワインと楽しむ

チーズ特集



エネルギー(1人分) **896kcal**  
塩分(1人分) **3.1g**

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

砕いたグルミなどを振りかけると、異なる食感が楽しめるのでおすすめです。

## 材料(4人分)

- トップバリュ ベストプライス スパゲッティ 1.7mm… 320g
- 塩……………大さじ4
- ブルーチーズ……………80g
- A ● 生クリーム……………200ml
- 卵黄……………4個
- トップバリュ エキストラバージン オリーブオイル…大さじ2・2/3
- にんにく(薄切り)……………1片
- ハーフベーコン薄切り(幅1cmに切る)……………4枚(16g)
- たまねぎ(薄切り)……………1個
- まいたけ(手でほぐす)……………2/パック(200g)
- パプリカ 赤(薄切り)……………2/3個
- 塩……………小さじ1・1/3
- 黒こしょう……………少々

## 作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩大さじ4を入れ、スパゲッティを茹で、ザルにあげる。  
※茹で時間は袋に書いてある時間を参考にしてください。
- ② Aの材料を混ぜ合わせてソースを作る。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たらベーコンを中火で炒め、たまねぎ・まいたけ・パプリカを加えてさらに炒める。
- ④ ③のフライパンに①のスパゲッティを混ぜ合わせ、最後に塩小さじ1・1/3を振って火を止める。
- ⑤ ④のフライパンに②のソースを加え、余熱でからめながら混ぜ合わせ、黒こしょうを振りかける。

11月11日(日)はチーズの日

ワインと楽しむ

チーズ特集



### 【オニオンスープ】

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)

71 kcal 1.5g



### 【カマンベールフライ】

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)

148 kcal 0.7g

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

### 材料(4人分)

#### 【カマンベールフライ】

- カマンベールチーズ…1箱(125g) ●パン粉……………10g
- 小麦粉……………10g ●サラダ菜……………3枚
- 卵(割りほぐす)…1/5個 ●ミニトマト……………8個

#### 【オニオンスープ】

- トップパリュ 使いたい分だけオニオンスープ ……12個(240g)
- 水……………480ml ●トップパリュ 粉チーズ
- パセリ……………少々 ……小さじ2

### 作り方

#### 【カマンベールフライ】

- ① カマンベールチーズは放射状に8等分に切る。
- ② ①のカマンベールチーズに小麦粉・卵・パン粉をつけて180度に熱した揚げ油(分量外)で、約1分揚げる。
- ③ 器にサラダ菜を敷き、②のチーズを盛り、ミニトマトを添える。

#### 【オニオンスープ】

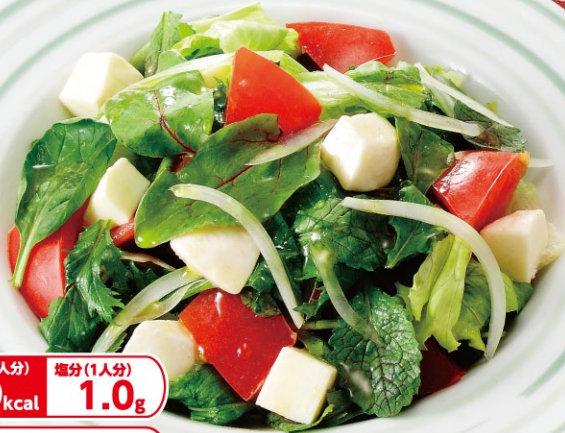
- ① 鍋に水・「使いたい分だけオニオンスープ」を入れて火にかける。
- ② ①が沸騰したら弱火にし、混ぜながらさらに約5分加熱する。
- ③ 器に②を入れ粉チーズを振り、パセリを散らす。

11月11日(日)はチーズの日

ワインと楽しむ



**チーズ**特集



エネルギー(1人分)

**149kcal**

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

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- **トップバリュ モッツアレラチーズ**  
(1.5cm角に切る)…………… 1袋(100g)
- **ベビーリーフ**…………… 1袋(70g)
- **レタス**(手でちぎる)…………… 1/2個
- **トマト**(一口大に切る)…………… 1個
- **たまねぎ**(薄切り)…………… 1/6個

- **トップバリュ エキストラ**  
**バージンオリーブオイル**…………… 大さじ2
- A ● **レモン汁**…………… 大さじ1
- **塩**…………… 小さじ1/2
- **こしょう**…………… 少々

## 作り方

- ① ボウルにモッツアレラチーズ・ベビーリーフ・レタス・トマト・たまねぎを合わせる。
- ② Aの材料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ ①の野菜と②のドレッシングを和えて、器に盛りつける。