



エネルギー(1人分) **106kcal**
塩分(1人分) **0.8g**

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

※写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス
トーストしたバゲットは、
溶けたチーズが
少し固まってからのほうが
切りやすいです。

材料(4人分)

- カマンベールチーズ (厚さ5mmに切る) ……1/2箱(63g)
- グリーンレタス(手でちぎる) ……80g
- バゲット(厚さ5mmで斜めに切る) ……2枚
- トマト(一口大に切る) ……1個
- ブロッコリー(小房に分ける) ……1/3個
- みずな(長さ3cmに切る) ……1束(30g)
- パプリカ 黄(一口大に切る) ……1/4個
- トッピング
エキストラバージンオリーブオイル ……大さじ1/2
- 砂糖 ……小さじ1
- 塩 ……小さじ1/3
- トッピング あらびきコショウ ……少々
- バルサミコ酢 ……大さじ2
- バジル(みじん切り) ……2枚

作り方

- ① Aの材料をすべて混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ② ブロッコリーは耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600w)で約1分20秒加熱し、冷水に取り水気を切る。
- ③ バゲットにカマンベールチーズをのせ、オーブントースターでチーズがとろけるまで焼き、食べやすい大きさに切る。
- ④ ボウルに②のブロッコリー・グリーンレタス・トマト・みずな・パプリカを入れ混ぜる。
- ⑤ ④の野菜・③のバゲットを器に盛り、①のドレッシングをかける。



エネルギー(1人分) **174** kcal
塩分(1人分) **0** g

※写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス
●ヴァン・ショー(Vin chaud)とは、フランス語でホットワインのことです。
●シナモンスティックは折って使うと香りがいっそう強くなります。煮込み料理などでお使いになる際にも、ぜひお試しください。

材料(4人分)

- 赤ワイン 3カップ(600ml)
- 水 60ml
- クローブ 12粒
- オレンジ(厚さ5mmの半月切り) 2枚
- トッピング 純粋はちみつ 大さじ4
- シナモンスティック 4本

作り方

- ① 赤ワイン・水・クローブを鍋に入れて火にかけ、沸騰直前に火を止め、そのまま60℃くらいまで冷ます。
- ② ①を茶こしでこして、はちみつを入れる。
- ③ ②をグラスに注ぎ、オレンジ・シナモンスティックを入れる。

※このレシピはお酒です。お酒は20歳になってから。



エネルギー(1人分) **97 kcal** 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

※写真は1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス

牛乳を温めるときは、沸騰させて膜ができてしまわないよう、火加減に気をつけましょう。

材料(4人分)

- かぶ 3個(200g)
- 水 1・1/2カップ(300ml)
- トッパリュ コンソメ 小さじ1(2g)
- トッパリュ 根室釧路地区北海道牛乳 2カップ(400ml)
- 塩 小さじ1/3
- バター 10g
- トッパリュ あらびきコショウ 少々

作り方

- ① かぶは皮をむき2cm角に切る。
かぶの葉は熱湯で茹でて水に取り、長さ1cmに切る。
- ② 鍋に①のかぶ・水・コンソメを入れ、中火で約12分煮てかぶがやわらかくなったら、鍋の中で粗くつぶす。
- ③ ②の鍋に牛乳を加え中火で温め、塩・バターを入れてバターが溶けるまでゆっくりかき混ぜる。
- ④ ③のスープに①のかぶの葉をうかべ、あらびきコショウを振る。



エネルギー(1人分) **407** kcal
塩分(1人分) **1.3**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
パン粉と香草で衣を作るときには、粉チーズと一緒に混ぜるのもおすすめです。

材料(4人分)

- トップバリュ サーマントラウト…4切
 - 塩……………小さじ1/4
 - こしょう……………少々
 - 粒マスタード……………大さじ1
 - セージ(葉)(みじん切り)……………10枚
 - ローズマリー(みじん切り)……………1本(2g)
 - パセリ(みじん切り)……………少々
 - トップバリュ ソフトパン粉……………20g
 - 卵(卵りほぐす)……………1個
 - 小麦粉……………10g
 - 揚げ油……………適量
- [付け合わせ]
- グリーンレタス(一口大に切る)……………4枚
 - たまねぎ(薄切り)……………3/4個
 - トマト(一口大に切る)……………1/2個
 - トマト(5mm角に切る)……………1/2個
 - パプリカ 黄(5mm角に切る)……………1/2個
 - レモン汁……………小さじ1
 - 塩……………小さじ1/2
 - こしょう……………少々
- A ● 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1

作り方

- ① Aの材料をすべて混ぜ合わせてソースを作る。
 - ② セージ・ローズマリー・パセリはペーパータオルで水気を切ってパン粉と混ぜる。
 - ③ サーモンに塩・こしょうを振り、粒マスタードを全体に塗り、小麦粉・卵・②の順につける。
 - ④ 揚げ油を170℃に熱し、③のサーモンをきつね色になるまで揚げる。
 - ⑤ 器に④のサーモンを盛りつけて①のソースをかけ、付け合わせを添える。
- 【付け合わせ】
- ⑥ グリーンレタス・たまねぎ・トマトを軽く混ぜ合わせる。



エネルギー(1人分) **556kcal**
塩分(1人分) **1.9g**

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

おすすめポイント
 マスタードは、
 ひと瓶分で下味としても
 ソースなどにも、
 幅広くご利用いただけます。

材料(4人分)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● トップバリュ グリーンアイ 純鶏もも肉(半分に切る)……2枚(520g) ● 塩……………小さじ1/3 ● トップバリュ あらびきコショウ…少々 ● 白ワイン……………大さじ1 ● 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1・1/2 | <p>【付け合わせ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● にんじん(一口大に切る)……………1本 ● じゃがいも(一口大に切る)……………2個 ● いんげん(筋を取る)……………100g ● 塩・こしょう……………各少々 |
| <ul style="list-style-type: none"> ● 生クリーム……………1カップ(200ml) | <ul style="list-style-type: none"> ● 塩……………小さじ1/2 ● トップバリュ あらびきコショウ…少々 |

A

作り方

- ① Aの材料をすべて混ぜ合わせてソースを作る。
 - ② 肉は厚い箇所に切れ目を入れ、塩・あらびきコショウを振っておく。
 - ③ フライパンでオリーブオイル大さじ1/2を熱し、②の肉を皮を下にして約3分、裏返して約3分焼いたら白ワインを加え、ふたをして約2分蒸し焼きにする。
 - ④ 器に③の肉を盛りつけて①のソースをかけ、付け合わせを添える。
- 【付け合わせ】
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、にんじんは約7分、じゃがいもは約4分、いんげんは約3分茹で、ザルに上げる。
 - ⑥ フライパンでオリーブオイル大さじ1を熱し、⑤の野菜を強火で約1分炒め、塩・こしょうで味をととのえる。



ワンポイントアドバイス

洋梨(ラフランス)は冷蔵庫でひと晩浸けておくと、より赤ワインの風味と色が濃く仕上がります。

エネルギー(1人分)

294kcal

塩分(1人分)

0g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 洋梨(ラフランス)…………… 2個
- 赤ワイン…………… 1カップ(200ml)
- 砂糖…………… 120g
- レモン(薄切り)…………… 3枚
- ディズニー しぼるだけホイップ…………… 24ml
- ミント…………… 適量

作り方

- ① 洋梨は皮をむき半分に切り、種を取り除く。
- ② 鍋に①の洋梨・赤ワイン・砂糖・レモンを入れ弱火で約20分煮たら火を止め、そのまま20分以上浸けておく。
- ③ ②の洋梨を鍋から取り出し、さらに半分に切って器に盛りつけ、ホイップクリームとミントを飾る。



ワンポイントアドバイス

バゲットを浸す時間は
お好みで調整してください。
今回は食感を残すため、
短めの2分としました。

エネルギー(1人分)

285kcal

塩分(1人分)

0.6g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- バゲット(厚さ1.5cmで斜めに切る)…………… 8枚
- バター…………… 大さじ1
- アイスクリーム…………… 240ml
- ミント…………… 適量
- トップバリュ 根室釧路地区北海道牛乳**
…………… 1カップ(200ml)
- A ●卵(割りほぐす)…………… 1個
- トップバリュ 純粋はちみつ** …… 大さじ2

作り方

- ① ボウルにAの材料を合わせ、そこにバゲットを約2分浸す。
- ② フライパンにバターを入れ弱火で溶かし、①のバゲットをきつね色が付くまで焼き、裏返して同様に焼く。
- ③ 器に②を盛り、アイスクリーム・ミントを飾る。