



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
371 kcal **2.0g**

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。

ワンポイントアドバイス
ソースに、にんにくの
みじん切りをプラスすると、
さらにコクがアップします。

材料(4人分)

- バゲット(一口大に切る)…………… 1/4本
- れんこん(幅2cmに切り、4等分に切る)…………… 70g
- じゃがいも(一口大に切る)…………… 2個(200g)
- かぼちゃ(一口大に切る)…………… 1/8個(200g)
- ブロッコリー(小房に分ける)…………… 1/4個(50g)
- ウインナー…………… 4本
- パプリカ 赤(型で抜く)…………… 1/2個(20g)
- ラディッシュ(縦半分にする)…………… 4個

- A
- マヨネーズ…………… 大さじ6
 - アンチョビフィレ(みじん切り)…………… 3枚(12g)
 - 生クリーム…………… 大さじ1
 - はちみつ…………… 小さじ1

作り方

- ① ポウルにAの材料を入れ混ぜ合わせてソースを作る。
- ② 鍋に湯を沸かし、れんこん・じゃがいも・かぼちゃを茹で、竹串を刺して柔らかくなったら取り出す。ブロッコリー・ウインナーは耐熱容器に入れラップをして電子レンジ(600w)でそれぞれ約1分加熱する。
- ③ 器に②の具材・パプリカ・ラディッシュ・バゲットを盛り、ポットであたためた①のソースをつけてどうぞ。

2種のカクテルサラダ



【ローストビーフのサラダ】

エネルギー(1人分) **37 kcal**
塩分(1人分) **0.4 g**

【ポイルえびのサラダ】

エネルギー(1人分) **94 kcal**
塩分(1人分) **0.3 g**

ワンポイントアドバイス
ローストビーフには、
ホースラディッシュ(西洋わさび)
を合わせるのもオススメです。

材料(4人分・各4個)

- | | |
|---|---|
| 【ローストビーフのサラダ】 | 【ポイルえびのサラダ】 |
| ●ローストビーフスライス
..... 65g | ●トップパリュグリーンアイ
ポイルむきえび... 110g |
| ●レタス(手でちぎる)..... 2枚 | ●グリーンレタス(手でちぎる)
..... 20g |
| ●たまねぎ(薄切りにする)・10g | ●パプリカ 赤(1cm角に切る)
..... 10g |
| ●ゆずこしょう..... 少々 | |
| 〔しょうゆ..... 小さじ1
A ●サラダ油..... 小さじ1/4〕 | 〔マヨネーズ・大さじ3
B ●マスタード... 小さじ1
●はちみつ... 小さじ1〕 |

作り方

- 【ローストビーフのサラダ】**
- ① Aの材料を合わせてドレッシングを作る。
 - ② 器にレタスを敷き、ローストビーフを盛り、①のドレッシングをかけ、たまねぎ・ゆずこしょうをのせる。
- 【ポイルえびのサラダ】**
- ① ポイルむきえびは袋のまま流水で解凍する。
 - ② Bの材料を合わせてドレッシングを作る。
 - ③ 器にグリーンレタスを敷き、①のポイルむきえび・パプリカを盛り、②のドレッシングをかける。

バックリブのコーラ煮



エネルギー(1人分) **532kcal** 塩分(1人分) **3.6g**

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

鍋に注ぐ際、コーラは吹きこぼれないようなるべく静かに入れましょう。

材料(4人分)

- バックリブ(常温に戻しておく)・8本
- しょうゆ……………大さじ2
- 塩……………小さじ1
- こしょう……………少々
- コーラ・2・1/2カップ(500ml)
- トッピング
エキストラバージンオリーブオイル……………小さじ1

【付け合わせ】

- じゃがいも(一口大に切る)……2個
- 塩……………小さじ1/2
- パセリ(みじん切りにし水気を切る)……20g
- こしょう……………少々
- トッピング
マーガリン……………大さじ1
- スーパースイートコーン(汁を切っておく)……………1缶(198g)
- ミニトマト……………12個
- グリーンレタス……………30g

作り方

- ① バックリブは味がしみ込むようにフォークで全体に穴を開け塩・こしょうをすり込む。
- ② フライパンでオリーブオイルを熱し①のバックリブを入れ、全体に焼き目がつくまで焼いたらコーラを注ぎ、しょうゆを加え、アクを取り除きながら中火で約15分沸騰しないように煮込む。
- ③ ②のバックリブを裏返し、約20分煮たら肉を取り出す。
- ④ フライパンに残った汁を約3～5分火にかけ、カラメル状態になるまで煮詰めたら③のバックリブを戻し、全体にからめる。
- ⑤ 器に④のバックリブを盛りつけ、付け合わせを添える。

【付け合わせ】

- ⑥ 鍋に湯を沸かし、じゃがいもを入れ約5分茹でザルに上げる。フライパンにマーガリン小さじ2を熱し、中火でじゃがいもを炒め、全体に油が回ったら塩小さじ1/4・こしょうをしてパセリをからめる。
- ⑦ フライパンにマーガリン小さじ1を熱し、中火でスイートコーンを炒め、塩小さじ1/4・こしょうをして器に移す。
- ⑧ ミニトマト・グリーンレタスは冷水で洗い、水気を切る。



エネルギー(1人分) **503kcal** 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

※写真は4人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス
パエリアセットの煮汁を
まるごと使うので、
魚介の味が引き立ちます。

材料(4人分)

- 米(無洗米)・・・2・1/2カップ
- パエリアセット
(いか・えび・ムール貝・あさり)
……………1パック(480g)
- 白ワイン・・・1/4カップ(50ml)
- にんにく(みじん切り)……………1片
- たまねぎ(みじん切り)……………1/2個
- ぶなしめじ(石づきを落とし手でほぐす)
……………1袋(100g)
- パプリカ 赤(1cm角に切る)
……………1/4個
- トッピング
スーパーソフトコーン(汁を切っておく)
……………1/2缶(99g)
- 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・1/2
- レモン(くし切り)……………1/2個
- ターメリック・・・小さじ1/2
- 水……………2カップ(400ml)
- A ●塩……………小さじ2/3
- コンソメスープの素(顆粒)
●こしょう……………少々……………小さじ1

作り方

- ① パエリアセットのえびは背わたを取り、
頭と尾を残し殻をむく。ムール貝・あさはよく洗う。
- ② 大きめのフライパンに①のパエリアセット・白ワインを入れ
フタをして中火にかけ、沸騰したら約4分蒸し焼きにし
取り出す。煮汁は別のボウルに移し、Aの材料と合わせておく。
- ③ ②のフライパンに、にんにく・オリーブオイルを入れ弱火で
香りが出るまで炒め、たまねぎを加えしんなりしたら
中火にして、ぶなしめじを約2分、パプリカ・ソフトコーン
を加え約1分炒める。
- ④ ③のフライパンに米を入れ炒め、全体に味がなじんだら
火を止め、②の具材とスープを加え、フタをして中火で
約3分、弱火にして約10分、火を止めて約10分蒸らす。
- ⑤ 出来上がったたらレモンを添える。



エネルギー(1人分) **296 kcal** 塩分(1人分) **1.6g**

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

お好みでバジルの葉を
散らすと、彩りがよく
香りも楽しめます。

材料(4人分・2枚)

- トッピング バリュ ピザクラスト レギュラー1袋(2枚)
- トッピング バリュ ピザソース 大さじ6
- パエリアセット(いか・えび・ムール貝・あさり)
.....1パック(480g)
- 白ワイン..... 大さじ2
- たまねぎ(薄切りにする) 1/2個
- ぶなしめじ(石づきを落とし手でほぐす) 1/2袋(50g)
- ミニトマト(半分に切る) 4個
- とろけるゴーダチーズ..... 100g

作り方

- ① パエリアセットのえびは背わたを取り、頭と尾を残し殻をむく。
ムール貝・あしりはよく洗う。
- ② フライパンに①のパエリアセット・白ワインを入れフタをして中火にかけ、沸騰したら約4分蒸し焼きにする。
ムール貝・あしりは貝から身を取り出す。
- ③ ピザ生地にピザソースを塗り、たまねぎ・ぶなしめじ・②のシーフード・ミニトマトをのせ、とろけるゴーダチーズを振り、オーブントースターで約10分焼く。



エネルギー(1人分) **493kcal** 塩分(1人分) **2.5g**

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
マカロニの代わりに
ごはんを使えば
ドリアにアレンジできます。

材料(4人分)

- マカロニ……………80g
 - 塩……………大さじ1/2
 - パエリアセット(いかえび・ムール貝・あさり)……………1パック(480g)
 - 白ワイン……………1/4カップ(50ml)
 - ブロッコリー(小房に分ける)……………1/2個
 - たまねぎ(薄切りにする)……………1/2個
 - ぶなしめじ(石づきを落とし手でほぐす)……………1袋(100g)
 - トップパリュ ハーフベーコン(幅1.5cmに切る)……………1袋(37g)
 - バター……………大さじ2
 - とろけるゴーダチーズ……………100g
 - パン粉……………大さじ2
- A
- ホワイトソース…1缶(290g)
 - 牛乳……………1カップ(200ml)
 - 塩……………小さじ1/3
 - こしょう……………少々

作り方

- ① パエリアセットのムール貝・あさらはよく洗う。
- ② 大きめの鍋に水(分量外)と塩を入れ、沸騰したらマカロニを入れ約4分茹でておく。
- ③ フライパンに①のパエリアセット・白ワインを入れ、フタをして中火で約4分蒸し焼きにして取り出す。えびは頭と尾を残し殻をむき、ムール貝とあさらは貝から身を取り出す。煮汁は取っておく。
- ④ ブロッコリーは耐熱容器に入れラップをして電子レンジ(600w)で約1分加熱する。
- ⑤ 鍋にAの材料を入れ弱火で約2分あたためる。
- ⑥ フライパンにバターを入れ中火で熱し、たまねぎをしんなりするまで炒め、ぶなしめじ・ベーコンを加えさらに約2分炒めたら、②のマカロニ・③の具材と煮汁・④のブロッコリー・⑤のホワイトソースを合わせて耐熱容器に入れる。
- ⑦ ⑥の上にとろけるゴーダチーズ・パン粉を振り、オーブントースターで約5分焼く。

weekly FoodNote フルーツソーダ/フルーツスパークリングワイン

1 フルーツソーダ

2 フルーツ スパークリングワイン

エネルギー(1杯分)

70 kcal

エネルギー(1杯分)

132 kcal

※写真はイメージです。

材料(各4杯分)

1【フルーツソーダ】

- いちごバリエ(中)…………… 1パック
- ブルーベリー…………… 20個
- サイダー…………… 400ml

2【フルーツスパークリングワイン】

- いちごバリエ(中)…………… 1パック
- ブルーベリー…………… 20個
- スパークリングワイン(白)…………… 400ml

作り方

1【フルーツソーダ】

グラスにいちごバリエ(中)・ブルーベリーを入れ、サイダーを注ぐ。

2【フルーツスパークリングワイン】

グラスにいちごバリエ(中)・ブルーベリーを入れ、スパークリングワイン(白)を注ぐ。

※このレシピはお酒です。お酒は20歳になってから。