

受験生応援
夜食メニュー



エネルギー(1人分) **539kcal**
塩分(1人分) **4.1g**

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

旬の野菜の、ほうれん草や
ごまつななどを加えるのも
オススメです。

材料(2人分)

- トップバリュ ベストプライス うどん …… 2玉(360g)
- トップバリュ 切り餅 …… 2個
- 豚肉薄切り(一口大に切る) …… 50g
- まいたけ(手でほぐす) …… 1/2パック(50g)
- もやし …… 1/2袋(125g)
- 長(白)ねぎ(斜め薄切り) …… 1/2本
- キムチ …… 50g
- ごま油 …… 大さじ1
- ┌ 水 …… 4カップ(800ml)
- A ● キムチの素 …… 大さじ3
- └ 酒 …… 大さじ1

作り方

- ① 切り餅はグリルまたはトースターで両面に焼き目がつくまで焼く。
- ② Aの材料を混ぜ、スープを作る。
- ③ 鍋にごま油を熱し肉を炒め、色が変わってきたら、まいたけ・もやし・長(白)ねぎを加えて約1分炒め、②のスープとうどんを入れて約2分煮込む。
- ④ 器に③を盛り、キムチ・①の餅をのせる。

受験生応援
夜食メニュー



エネルギー(1人分)

347 kcal

塩分(1人分)

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

ワンポイントアドバイス

生米からではなく、
温かいごはんで作る
お手軽リゾットです。

材料(2人分)

- **トップバリュ ごはん**
(電子レンジであたためる)・・・1パック(200g)
- たまねぎ(みじん切り)・・・1/4個
- パプリカ 赤(さいの目切り)・・・1/8個
- ぶなしめじ(石づきを落とし手でほぐす)
・・・1/2パック(50g)
- **トップバリュ スーパー
スイートコーン**・・・1/4缶
- **トップバリュ 高級ポー
アらびきウィンナー**
(輪1.5cmに切る)・・・1/2袋
- 水・・・1・1/2カップ(300ml)
- **コンソメスープの素**
(顆粒)・・・小さじ1/2
- 白ワイン・・・1/8カップ(25ml)
- 塩・・・小さじ1/2
- こしょう・・・少々
- **トップバリュ
粉チーズ**・・・大さじ1/2
- **バジルの葉(ちぎる)**・・・2枚
- **オリーブオイル**・・・大さじ1/2

作り方

- ① Aの材料を混ぜ、スープを作る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎを炒め、透き通ってきたらパプリカ・ぶなしめじを加えて約1分炒め、①のスープを加える。
- ③ ②の鍋が沸騰したら、あたためたごはん・スイートコーン・ウィンナーを加え中火で約5分煮る。
- ④ 器に③を盛り、粉チーズを振りかけ、バジルの葉を散らす。

受験生応援
夜食メニュー



ワンポイントアドバイス

お好みの缶詰や
カットフルーツを使っても
おいしく仕上がります。

エネルギー(1個分)

342kcal

塩分(1個分)

0.5g

*写真はイメージです。

材料(6個分)

- **トップバリュ**
クリームチーズ …… 1箱(200g)
- **ヨーグルト**(小分けパック) …… 160g
- **生クリーム** …… 1箱(200g)
- **砂糖** …… 大さじ3
- **粉ゼラチン** …… 5g
- **水** …… 大さじ2
- **レモン汁** …… 小さじ2
- **バナナ** …… 2本
- **ミント** …… 少々
- **ホイップクリーム** …… 80g

作り方

- ① 粉ゼラチンは耐熱容器に入れて水を加え約5分置いてふやかし、ラップをして電子レンジ(600w)で約20秒加熱する。
- ② クリームチーズは耐熱ボウルに入れて電子レンジ(600w)で約30秒加熱し、あら熱を取ってからヨーグルト・砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ 別のボウルに生クリームを入れ、泡立て器で7分立てに泡立てる。
- ④ ③のボウルに①のゼラチン・②のヨーグルトクリームを入れて混ぜ、レモン汁小さじ1を加えさらに混ぜる。
- ⑤ バナナは一部を飾り用に斜め薄切りに、残りを厚さ5mmの輪切りにし、レモン汁小さじ1をかけておく。
- ⑥ 6個のココット皿に④を約半分の深さまで注ぎ入れ、⑤のバナナの輪切りを平らに並べ、その上からふたたび④を流し入れる。
- ⑦ 充分に固まるまで冷蔵庫で2時間以上冷やして取り出し、ホイップクリーム・バナナ・ミントで飾りつける。