

weekly FoodNote 鶏肉だんごのはるさめスープ

イオンの冬の野菜週間
1/23~1/31
野菜スープ特集

1月31日
愛菜の日



※写真はイメージです。



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
179kcal **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1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス

ほうれん草の代わりに
チンゲン菜を入れても
よく合います。

材料(4人分)

- トップバリュ 緑豆はるさめ …… 1個(40g)
 - トップバリュセレクト 純輝鶏肉だんご(いか・ごま入り) …… 8個
 - たけのこ(水煮) …… 90g
 - しょうが(千切り) …… 20g
 - にんじん(長さ4cmの拍子切り) …… 60g
 - えのき(石づきを落とし手でほくし半分に切る) …… 1袋(100g)
 - ほうれん草(長さ4cmに切る) …… 100g
- いりごま 白 …… 小さじ2
 - 水 …… 4カップ(800ml)
 - がらスープの素(顆粒) …… 小さじ1
 - 酒 …… 大さじ2
 - 塩 …… 大さじ2/3
 - しょうゆ …… 小さじ1
 - 片栗粉 …… 大さじ1
 - 水 …… 大さじ2
 - ごま油 …… 大さじ1

作り方

- ① たけのこは約1分茹でて水に取り千切りにする。緑豆はるさめは約3~4分茹でてザルに上げ、水洗いして水気を切る。
- ② 鍋でごま油を熱し、しょうがを炒め、香りが出てきたら、①のたけのこ・にんじん・えのきを加えて約1分炒め、合わせておいたAの材料・肉だんごを加え中火で約5分煮る。
- ③ ②の鍋にほうれん草を加え約2分煮たら、①の緑豆はるさめを入れ、Bを合わせた水溶き片栗粉で全体にとろみをつける。
- ④ 器に③のスープを盛りつけ、いりごまを振る。

イオンの冬の野菜週間
1/23~1/31
野菜スープ特集

あひ さい
1月31日
愛菜の日



※写真はイメージです。



ワンポイントアドバイス

「丸ごとたまねぎ」は、ナイフなどで十字に切ると食べやすくなります。



※写真はイメージです。

エネルギー(1人分) **272kcal**
塩分(1人分) **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1人前のイメージです。

材料(4人分)

- たまねぎ(皮をむき竹串で数カ所穴を開ける) ……4個(600g)
 - にんじん(幅4cmの乱切り) ……1本
 - さつまいも(幅5cmの乱切り) ……250g
 - ブロッコリー(小房に分ける) ……1/3個
 - トップバリュ 上級ポークあらびきウインナー ……1袋
- A
 - 水 ……5カップ(1000ml)
 - コンソメスープの素(顆粒) ……4.5g
 - ローレル ……1枚
 - 塩 ……小さじ1・1/3
- あらびきこしょう ……少々
 - マスタード ……少々

作り方

- ① 鍋にたまねぎ・先に合わせておいたAの材料を入れ、中火で約15分、にんじんを加え約3分、さらにさつまいもを加え約6分煮る。
※鍋はたまねぎが八分目くらいまで浸かる大きさのものをご用意ください。
- ② ①の鍋にブロッコリー・ウインナーを加え、具材を焦がさないように中火で約3分煮る。
- ③ 器に②のポトフを盛りつけ、あらびきこしょうを振り、お好みでマスタードをつけてどうぞ。

イオンの冬の野菜週間
1/23~1/31

野菜スープ特集

1月31日
愛菜の日



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
134kcal 1.5g

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1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス

あさはりは長時間煮すぎると
身が固くなるので
気をつけましょう。

材料(4人分)

- トッパリュ 早ゆでマカロニ……………50g
- ポイルあさりむき身……………100g
- にんにく(みじん切り)……………1片
- たまねぎ(1cm角に切る)……………1個
- ミディトマト(コンチェルト)……………1パック(227g)
- ピーマン(1cm角に切る)……………2個
- 水……………3カップ(600ml)
- コンソメスープの素(顆粒)……………4.5g
- 白ワイン……………1/4カップ(50ml)
- 砂糖……………小さじ1
- オリーブオイル……………小さじ3
- 塩……………小さじ2・1/2
- こしょう……………少々

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし沸騰したら塩小さじ2を入れ、早ゆでマカロニを約4分茹でてザルに上げ、オリーブオイル小さじ1をからめて器に移す。
- ② 鍋にオリーブオイル小さじ2・にんにくを入れて弱火で炒め、香りが出てきたらたまねぎを約2分炒める。
- ③ ②の鍋にAの材料・トマトを加え中火で約5分、ピーマン・あさを加えて約2分煮て、①のマカロニを入れ、塩小さじ1/2・こしょうで味をととのえる。