

春の野菜&フルーツ  
を楽しむ



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

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 飲み物 果物

ワンポイントアドバイス  
具材に菜の花や  
グリーンピースを加えると、  
さらに春らしく仕上がります。

## 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 ..... 400g
- 塩(スパゲッティ用) ..... 大さじ1
- アスパラガス(ガクを取り幅1.5cmの斜め切り) ..... 2束(200g)
- ブロccoli(小房に分ける) ..... 1/2個(150g)
- オリーブオイル ..... 大さじ2
- にんにく(薄切り) ..... 2片
- 鷹の爪(種を取る) ..... 4本
- トップバリュ ハーフベーコン(幅1.5cmに切る) ..... 1パック(37g)
- 塩 ..... 小さじ1/3
- こしょう ..... 少々

## 作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、塩を入れ、スパゲッティを茹でる。  
※茹で時間は袋に書いてある時間を参考に  
して下さい。
- ② ①の鍋にアスパラガス・ブロッコリーを加え  
さらに約1分茹で、スパゲッティと一緒に  
ザルへ上げる。
- ③ その間に、フライパンにオリーブオイル・  
にんにく・鷹の爪を入れ弱火で加熱し、  
香りが出たらハーフベーコンを炒め、  
②を加え塩・こしょうを振る。
- ④ 器に③を1人分ずつ盛りつける。

春の野菜&フルーツを楽しむ



エネルギー(1人分) **393 kcal**  
塩分(1人分) **2.8 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

卵を焼く時は、焦げ目がつかないように弱火をキープするのがきれいに仕上げるコツです。

## 材料(4人分)

- キャベツ(1.5cm角に切る)……80g
- 新たまねぎ(1.5cm角に切る)……1/2個
- スナックえんどう(筋を取り幅1.5cmに切る)……6さや(50g)
- ウインナー(長さ1.5cmに切る)……1袋(6本)
- 卵……8個
- トッピング  
●とろけるナチュラルチーズ……40g
- 牛乳……大さじ4
- パセリ……少々
- オリーブオイル……大さじ1
- 塩……小さじ2
- こしょう……少々
- バター……40g

## 作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、キャベツ・新たまねぎ・スナックえんどうを中火で約1分30秒炒める。
- ② ①にウインナーを加え更に約30秒炒め、塩小さじ1・こしょうを振って火を止め、器にとっておく。
- ③ ボウルに卵2個を割りほぐし、塩小さじ1/4・こしょう・とろけるチーズ10g・牛乳大さじ1を入れる。
- ④ ③のボウルに、②の具材の1/4量を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにバター10gを弱火で熱し、④を入れてかき混ぜる。
- ⑥ 卵が半熟になったら、手前から向こう側に寄せながら形をととのえる。
- ⑦ ⑥をひっくり返して約1分焼く。
- ⑧ ③～⑦の行程をくり返して、同様にあと3個オムレツを作り、器に盛りつけ、パセリを添える。

春の野菜&フルーツ  
を楽しむ

エネルギー(1人分) **108** kcal  
塩分(1人分) **0.4** g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・卵・豆 果物

\*写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス  
柑橘類と合うよう、  
ヨーグルトドレッシングを  
少し甘めに仕上げました。

材料(4人分)

- デコポン(皮をむき小房に分ける).....1個
- グレープフルーツ(ルビー)(皮をむき小房に分ける).....1個
- ミニトマト.....16個
- ディズニー パナナ(皮をむき幅1.5cmに切る).....1本
- レモン汁.....小さじ1
- ベビーリーフ.....40g

- A
- トップバリュセレクト  
生乳100%プレーンヨーグルト.....100g
  - マヨネーズ.....大さじ1
  - 砂糖.....小さじ1
  - 塩.....小さじ1/4
  - こしょう.....少々

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 パナナはレモン汁をかけておく。
- ③ ボウルにデコポン・グレープフルーツ(ルビー)・ミニトマト・パナナ・ベビーリーフを混ぜ合わせる。
- ④ 器に③のサラダを盛り、①のドレッシングを添える。