

春満開! サラダ特集

おかずになる



エネルギー(1人分)

309kcal

塩分(1人分)

1.2g

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。

材料(4人分)

- 若どりもも肉……………250g
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- レモン(薄切りにし十字に切る)…1枚
- アボカド(種を取り、皮をむく)…1個
- グリーンレタス(手でちぎる)……………3枚
- かいわれ大根(根を切る)……………1パック
- レモン汁……………小さじ1
- 新たまねぎ(みじん切り)……………1/2個
- プレーンヨーグルト……………100g
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々
- A ●フジッコ サラダに
おいしい豆 水煮(水を切る)……………1/2袋
- パプリカ 赤(薄切り)……………1/4個(40g)

作り方

- ① ボウルにアボカドを入れてフォークでつぶし、Bを混ぜ、アボカドソースを作る。
- ② 肉は厚い箇所はそぎ切りにして広げ、塩小さじ1/4・こしょう少々を振る。
- ③ ②をグリルに皮を下にして並べ、中火で約6分、裏返して約3分焼いて取り出し、幅約1.5cmに切る。
- ④ 別のボウルにAを入れ、塩小さじ1/4・こしょう少々で下味をつける。
- ⑤ 器に④を盛り、③を上置き、レモンを飾って①を添える。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.1

♥2群2.3

合計
3.9点

♣3群1.5

♦4群0.0

春満開! サラダ特集

おかずになる



エネルギー(1人分)

95kcal

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

ワンポイントアドバイス

まぐろは生臭さを残さないよう、調理前にキッチンペーパーなどで水分をしっかり取りましょう。

材料(4人分)

- 生びんちょうまぐろ 柵(厚さ5mmに切る)…………… 100g
 - そら豆…………… 50g
 - スナップえんどう(筋を取る)…………… 70g
 - 塩…………… 小さじ1/4
 - ベビーリーフ…………… 40g
 - ミニトマト(縦半分に切る)…………… 4個
 - フジッコ サラダに美味しい豆 水煮(水を切る) …… 1/2袋
- A
- 【●酢…………… 大さじ1
 - しょうゆ…………… 大さじ1
 - しょうが汁…………… 小さじ1
 - オリーブオイル…………… 小さじ2

作り方

- ① Aを合わせ、ドレッシングを作る。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら塩を入れ、そら豆・スナップえんどうを約1分30秒茹でて取り出す。スナップえんどうは冷水につけ、そら豆は皮をむく。
- ③ ボウルにベビーリーフ・サラダに美味しい豆水煮・②を入れて混ぜる。
- ④ 器に③を盛り、まぐろを上になべ、ミニトマトを飾り①をかける。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0
♣3群0.2

♥2群0.6
♦4群0.2

合計
1.0点

春満開! サラダ特集

おかずになる



エネルギー(1人分) **150kcal**
塩分(1人分) **0.7g**

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

新じゃがいもは皮が柔らかい
ので、むかなくてもOK!
丸ごといただきます。

材料(4人分)

- 新じゃがいも(洗う)・・・3個(150g)
- そら豆・・・・・・・・・・・・ 30g
- アスパラガス(ガクを取る)
・・・・・・・・・・・・・・ 1束(100g)
- にんじん(長さ5cmの短冊切り)
・・・・・・・・・・・・・・ 1/3本(50g)
- 塩・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
- フジッコ サラダに美味しい豆
水煮(氷を切る)・・・・・・ 1/2袋
- 新たまねぎ(薄切り)・・・・ 1/2個
- キャベツ(千切り)・・・・・・ 100g
- パプリカ 赤(薄切り)
・・・・・・・・・・・・・・ 1/4個(40g)

- A
- 〔バルサミコ酢・・・大さじ1
 - オリーブオイル・・・大さじ2
 - 〔砂糖・・・・・・・・小さじ1/2
 - 塩・・・・・・・・小さじ1/2

作り方

- ① Aを合わせ、ドレッシングを作る。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら新じゃがいもを皮ごと約8分茹で、中まで火が通ったら厚さ5mmの輪切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら塩を入れ、そら豆・アスパラガス・にんじんを約1分30秒茹でて取り出す。アスパラガスは3等分に切り、そら豆は皮をむく。
- ④ ボウルに②③の野菜・サラダに美味しい豆水煮・新たまねぎ・キャベツ・パプリカを入れて混ぜる。
- ⑤ 器に④を盛り、①をかける。

四群点数(1人分)

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群0.3	合計
	♣3群0.6	♦4群0.8	1.7点