

サッと
作れる

麺メニュー特集



[完熟トマト
コンソメ仕立て]



[ピリ辛ミート]

[完熟トマト コンソメ仕立て]

エネルギー(1人分):596kcal

塩分(1人分):2.9g

※スパゲッティを含む。

[ピリ辛ミート]

エネルギー(1人分):733kcal

塩分(1人分):3.5g

※スパゲッティを含む。

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛・乳製品 果物

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛・乳製品 果物

※写真はイメージです。

材料(4人分)

●トッピング
スパゲッティ 1.6mm……………400g
●塩……………大さじ1

●スナックえんどう(湯を取り半分は切る)…8本
●アスパラガス(湯を取り厚さ5mmの斜め切り)…4本
●ウインナー(2等分の斜め切り)……………1袋(97g)
●パプリカ 赤(薄切り)……………1/2個
●パプリカ 黄(薄切り)……………1/2個

●つけスパゲティ用ソース 完熟トマト
コンソメ仕立て(作りず)……………1袋(200g)
●パセリ(みじん切り)……………10g

●つけスパゲティ用ソース
ピリ辛ミート(湯めめ)……………1袋(200g)
●とろけるチーズ……………40g
●オリーブオイル……………大さじ2

作り方

- 鍋に湯を沸かし塩を入れ、スパゲッティを入れる。
茹で上がる1分前にスナックえんどう・アスパラガスを、
30秒前にパプリカ赤・黄を入れ、茹で上がったら合わせて
ザルに上げ、水で洗いオリーブオイルを和えておく。
※スパゲッティを茹でる時間は袋に書いてある時間を参考に
してください。
- ウインナーは耐熱容器に入れ、ラップをして
約30秒加熱する。
- 皿に①・②を盛り、つけスパゲティ用ソースをそれぞれ
器に入れ、パセリ・とろけるチーズをのせる。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.5

♥2群1.3

♣3群0.3

♦4群5.2

合計
7.3点

サッと
作れる

麺メニュー特集



エネルギー(1人分)

432kcal

塩分(1人分)

2.7g

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

ワンポイントアドバイス

ピーマンのかわりに
パプリカ(赤)やほうれん草を
入れても、彩りよく仕上がります。

材料(4人分)

- トッピング
スパゲッティ 1.6mm …… 400g
- 塩 …… 大さじ1
- あさり …… 300g
- ちりめん …… 40g
- にんにく(薄切り) …… 1片
- 鷹の爪(種を取り輪切りにする) …… 1本
- ピーマン(輪切り) …… 2個
- 白ワイン …… 1/4カップ(50ml)
- 大葉(千切り) …… 10枚
- 塩 …… 小さじ1/3
- こしょう …… 少々
- オリーブオイル …… 大さじ1

作り方

- ① あしりは殻をすり合わせて洗い、水1リットルに対し塩約20g(分量外)の塩水に漬け、1~2時間砂抜きをする。
- ② 鍋に湯を沸かし塩大さじ1を入れ、スパゲッティを茹でたらザルに上げ湯を切る。
※茹でる時間は袋に書いてある時間を参考にしてください。
- ③ 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熱し、香りが出たらピーマンを加えて約1分炒め、皿に移す。
- ④ ③のフライパンに①・白ワインを入れ、フタをして強火で約2分加熱し、貝の口が開いたら火を止める。
- ⑤ ④に②・③を加えて混ぜ、塩小さじ1/3・こしょうで味をつける。
- ⑥ 器に⑤を盛り、ちりめん・大葉をのせる。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0

♥2群0.4

合計

♣3群0.1

♦4群4.9

5.4点

サッと
作れる

麺メニュー特集



エネルギー(1人分)

565kcal

塩分(1人分)

3.4g

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

練りごまを増やすと
より濃厚な味になります。
お好みのバランスにアレンジ!

材料(4人分)

- トッピング さめぎょうどん 4玉
 - 牛豚ミンチ 250g
 - にんにく(みじん切り) 1片
 - しょうが(みじん切り) 10g
 - 長(白)ねぎ(みじん切り) 1本
 - たけのこ 水煮(みじん切り) 80g
 - 生しいたけ(みじん切り) 70g
- A
- 酒 大さじ2
 - 豆板醤 小さじ2
 - 甜麺醤 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ2
 - 練りごま 白 大さじ3
 - いりごま 白 大さじ1
- B
- がらスープの素 小さじ1
 - 水 4カップ(800ml)
 - しょうゆ 大さじ1
 - サラダ油 大さじ1
 - ラー油 適量

作り方

- ① フライパンでサラダ油・にんにく・しょうが・長(白)ねぎ3/4本分を弱火で熱し、香りが出たら肉を加え中火で約2分炒める。
- ② ①にたけのこ・しいたけを加え炒め、さらに混ぜておいたAを加え味がなじんだら火を止める。
- ③ 鍋にBを入れて温め、②の半量を加え混ぜる。
- ④ 器に温めておいたうどんを入れ、③を注ぎ、②の残りを中央に盛りつけ、最後に長(白)ねぎ1/4本分をのせる。お好みでラー油を加えてどうぞ。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0

♥2群1.7

合計
5.5点

♣3群0.2

♦4群3.6