

お箸いらすの

お花見弁当特集



エネルギー(1人分)

237 kcal

糖分(1人分)

1.1g

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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 餃子の皮 大(直径約8cm)..... 8枚
- ゆで卵(みじん切り)..... 1個
- マッシュポテトの素..... 70g
- 湯(約90℃)..... 240ml
- たまねぎ(みじん切り)..... 1/4個(50g)
- ブロックベーコン(5mm角に切る)..... 40g
- グリーンレタス(手でちぎる)..... 1枚
- ミニトマト(薄切り)..... 8個
- シュレッドチーズ..... 30g
- キューピーバターミルクランチドレッシング..... 大さじ2
- アルミカップ(直径約8cm)..... 8個

作り方

- ① ボウルにマッシュポテトの素・湯を入れてよく混ぜ、たまねぎを加える。
- ② フライパンを中火で熱し、ベーコンを炒める。
- ③ アルミカップに餃子の皮を入れてすき間がないように敷き、オーブントースターで約1分焼き、冷めたら型からははずす。
- ④ ③にグリーンレタス・①・②・ミニトマト・シュレッドチーズを適量に分けて盛りつけ、ドレッシングをかける。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.6

♥2群0.5

♣3群0.9

♦4群0.5

合計
2.5点

お箸いらすの

お花見弁当特集



ワンポイントアドバイス

すし飯はいなりあげに
詰める前に軽く握っておくと、
型崩れせずきれいに
仕上がります。

エネルギー(1人分)

507 kcal

塩分(1人分)

4.1 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

材料(4人分・12個)

- トッピング 味付けいなりあげ……………1袋(12枚)
- ご飯……………600g
- すし酢……………大さじ5
- トッピング 焼鮭ほぐし身……………1袋(75g)
- 白ごま……………大さじ1
- 大葉(縦に半分に切る)……………6枚
- 甘酢しょうが(千切り)……………1/2袋(25g)
- 桜でんぶ……………30g
- うずらの卵 水煮(半分に切る)……………6個

作り方

- ① 温かいご飯にすし酢を入れて切るように混ぜ、焼鮭ほぐし身の半量・白ごまを加えさらに混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら軽く握って、いなりあげに詰める。
- ③ ②の上に大葉を敷き、焼鮭ほぐし身の半量・甘酢しょうが・桜でんぶ・うずらの卵をトッピングする。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.3

♥2群1.6

合計

♣3群0.0

♦4群3.7

5.6点

weekly FoodNote お好みの食材、イロイロ漬けて! ピックで食べるピクルス

お箸いらすの

お花見弁当特集



エネルギー(1人分) **350kcal**
塩分(1人分) **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

ワンポイントアドバイス

ピクルスにする野菜は他に
にんじん・大根・ブロッコリー
などもおすすめです。

材料(4人分)

- アスパラガス (ガクを取り、半分に切る)..... 4本
- きゅうり (板ずりして長さ2cmに切る)..... 1本
- セロリー (筋を取り、口大に切る)..... 1/2本
- エリンギ (一口大に切る)..... 1本
- ミニトマト..... 8個
- ミツカン カンタンいろいろ 使えま酢..... 1・1/2カップ (300ml)
- 鷹の爪 (種を取り輪切りにする)..... 1本
- ウインナー..... 1袋 (97g)
- レンジ対応 からあげ粉..... 大さじ2・1/2
- 鶏もも肉角切り..... 240g

作り方

ピクルスの作り方

- ① アスパラガスは塩(分量外)を入れたお湯で約1分茹で、水に取る。
- ② 容器にカンタンいろいろ使えま酢・鷹の爪を入れ、
①・きゅうり・セロリー・エリンギを30分以上漬ける。

おかずの作り方

- ③ 耐熱皿にウインナーを入れラップをして、電子レンジ(600w)で約30秒加熱する。
- ④ 肉・からあげ粉をビニール袋に入れてまぶし、キッチンペーパーを敷いた耐熱皿に並べ、ラップをかけずに電子レンジ(600w)で約5分30秒加熱する。
※詳しい作り方はからあげ粉のパッケージを参照してください。
- ⑤ ②を容器から取り出し、ミニトマト・③・④と一緒にピックに刺して器に盛りつける。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群2.5	合計
	♣ 3群0.3	♦ 4群0.3	3.1点

※写真はイメージです。