

みんな集合! キッズパーティー
KIDS PARTY



ワンポイントアドバイス

目やしっぽを
チョコペンで描くなど、
お好みでデコレーションして
お楽しみください。

材料(1本分)

- セレクトスイーツ 切れてるロールミルク …… 1本
- カットフルーツ シトラスミックス
(オレンジ・グレープフルーツ・キウイフルーツ・ブルーベリー) …… 1パック
- いちご [(厚さ5mmの薄切り) …… 11個
(一口大に切る) …… 4個]
- ディズニー しぼるだけホイップ …… 1本(250ml)

作り方

- ① ロールケーキの顔になる部分を残し、ホイップクリームを全体に絞って塗る。
- ② 顔の部分のロールケーキにキウイフルーツ・ホイップクリーム・ブルーベリーを飾り、こいのぼりの目を作る。
- ③ 胴体の部分には、薄切りのいちご・カットフルーツをうろこに見立てて盛りつける。
- ④ 残ったカットフルーツと一口大に切ったいちごを皿に飾って出来上がり。

みんな集合! キッズパーティー

KIDS PARTY



エネルギー(1人分) **562kcal**
塩分(1人分) **3.1g**

※1人前(A~E)の5本で算出。

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)

- ごはん……………800g
- すし酢……………大さじ6
- ごま(白)……………大さじ2
- トップパリュ まぐろたたき…30g
- かわいれ大根(根を切る)…1パック
- きゅうり(細切り)…1/2本
- レタス(小さくちぎる)…1枚
- アスパラガス(ガクを取る)…2本
- トップパリュ 手巻きのり…20枚
- 寿司だねセット……………1パック

作り方

- ① 温かいごはんにしし酢を切るように混ぜ、ごま(白)を混ぜ合わせる。
- ② アスパラガスは熱湯で茹で4等分に切る。
- ③ 手巻きのりに①を適量ずつのせ、お好みの具材を巻く。

【組み合わせの一例】

- ① 味付けいくら・サーモントラウト
- ② まぐろたたき・きゅうり
- ③ 寿司えび・かわいれ大根
- ④ いか・玉子焼き・レタス
- ⑤ まぐろ赤身・アスパラガス

四群 点数 (1人分)	♠1群0.2	♥2群1.3	合計
	♣3群0.1	♦4群4.2	5.8点

みんな集合! キッズパーティー

KIDS PARTY



エネルギー(1人分) **872kcal**
塩分(1人分) **3.9g**

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)

- ごはん……………800g
- カレールウ(固形)……………1/2箱
- 水……………3・1/2カップ(700ml)
- たまねぎ(1cm角に切る)……1個
- にんじん(1cm角に切る)……………1/3本(70g)
- じゃがいも(1cm角に切る)…1個
- 【ハンバーグ】
- 牛豚ミンチ……………400g
- パン粉……………1/2カップ(20g)
- 牛乳……………1/4カップ(50ml)
- 卵(割りほぐす)……………1個
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- たまねぎ(みじん切り)……………1個
- サラダ油……………大さじ1・1/2

作り方

- ① 厚手の鍋にサラダ油大さじ1/2を熱し、1cm角に切った野菜を約1分炒める。
- ② ①に水を加えて沸騰したらアクを取り、中火にして約5分煮込む。
- ③ 鍋の火を止め、カレールウを割り入れ、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。
- ④ 器にごはんを盛り、③とハンバーグを盛りつける。
- 【ハンバーグ】
- ⑤ フライパンでサラダ油大さじ1/2を熱し、たまねぎを中火で約2分炒め冷ます。パン粉と牛乳を合わせておく。
- ⑥ ポウルに肉を入れ、⑤・卵・塩・こしょうを入れよく混ぜ、4等分にし、小判型にして中央をくぼませる。
- ⑦ フライパンでサラダ油大さじ1/2を熱し、⑥の片面を強火で約1分、裏返したら弱火にし、ふたをして約3分焼く。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.4	♥2群2.6	合計
	♣3群0.5	♦4群4.9	8.4点