

Mother's
Day
5.12⑩

おうちでパーティー! 手作りごちそうメニュー



エネルギー(1人分) **507 kcal**
塩分(1人分) **2.4g**

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4人前のイメージです。

材料(4人分)

- モランボン 地中海風パエリア ……………1袋
- たまねぎ(みじん切り) ……1/2個
- パプリカ 赤(1.5cm角に切る) ……1/2個
- 米 ……………2カップ
- アスパラガス(斜め切り) ……2本
- パエリアセット(えび・いか・ムール貝) ……1パック
- オリーブオイル ……大さじ2
- ウインナー(斜め半分に切る) ……4本
- レモン(くし切り) ……………1/2個
- トップパリュ
スーパースイートコーン
……………1/2缶(100g)

作り方

- ① 米は洗ってザルにあげ、水気を切っておく。
- ② フライパンでオリーブオイルを中火で熱し、えびを入れて色が変わるまで炒め、たまねぎを加えて約2分炒める。
- ③ ②に①を加えてさっと炒め、「地中海風パエリア」を入れ、全体にムラなく混ぜ合わせる。
- ④ ③にいか・ムール貝を入れ、ふたをして強火にかけ、沸騰したら中火にして約5分、弱火で約7分煮る。
- ⑤ ④にその他の具材を入れて火を止め、ふたをして約15分蒸らし、最後にレモンをのせる。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群1.3	合計
	♣ 3群0.2	♦ 4群4.3	

※パエリアセットは、一部エリアで内容が異なります。エネルギー及び四群点数は「えび・いか・ムール貝」で算出しています。

Mother's
Day
5.12⑩

おうちでパーティー!

手作りごちそうメニュー



エネルギー(1人分)

237 kcal

塩分(1人分)

2.1 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

ワンポイントアドバイス

くるみなどのナッツ類を
トッピングすると、
香ばしさが増して美味しく
仕上がります。

材料(4人分)

- トップバリュ ピザクラスト レギュラー …… 1袋(2枚)
- トップバリュ ピザソース …… 大さじ4
- トップバリュ パスタ用きのこ野菜
(ぶなしめじ・エリンギ・まいたけ・たまねぎ・ピーマン・パプリカ赤・黄) …… 1袋
- アスパラガス(斜め切り) …… 2本
- マッシュルーム(薄切り) …… 4個(32g)
- 生ハム …… 6枚
- とろけるチーズ …… 60g

作り方

- ① ピザ生地全体にピザソースを塗る。
- ② ①の上にパスタ用きのこ野菜・アスパラガス・マッシュルーム・生ハムをのせ、とろけるチーズを全体に散らす。
- ③ ②をオーブントースターに入れ、約7分加熱する。

四群
点数
(1人分)

♠ 1群0.7

♥ 2群0.5

♣ 3群0.2

♦ 4群1.5

合計

2.9点

Mother's
Day
5.12⑩

おうちでパーティー!

手作りごちそうメニュー



エネルギー(1人分)

218kcal

塩分(1人分)

2.3g

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
スモークサーモンを小さな
ハート型で抜いて、たくさん
並べるのもカワイイ!

材料(4人分)

- キューピー
ティステイドレッシング
和風 香味玉葱・大さじ3
- アンチョビ(刻む)……3枚
- トップパリュ
切り落としスモーク
サーモン……100g
- ほたて 刺身用(横半分にする)
……………6個
- たまねぎ(薄切り)……1個
- モッツアレラチーズ
(1.5cm角に切る)……1個(100g)
- パプリカ 赤(薄切り)……1/4個
- パプリカ 黄(薄切り)……1/4個
- オリーブ……………適量
- イタリアンパセリ……適量
- ミニトマト(縦半分にする)……4個

作り方

- ① ドレッシングにアンチョビを混ぜておく。
- ② たまねぎは塩小さじ1/2(分量外)を振って約15分おき、しんなりしたら水洗いして絞る。
- ③ ②を皿に均等な厚さに敷き、その上にスモークサーモンをハート型に並べる。
- ④ ③の上にほたて・モッツアレラチーズ・パプリカ(赤・黄)・オリーブ・イタリアンパセリをのせ、周りにミニトマトを飾り①をかける。

四群
点数
(1人分)

♠ 1群0.8

♥ 2群0.8

♣ 3群0.3

♦ 4群0.0

合計
1.9点