



【キョフテ風サンド】

エネルギー(1人分) **454kcal**
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

【さばサンド】

エネルギー(1人分) **384kcal**
塩分(1人分) **2.2g**

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1人前のイメージです。

材料(4人分・各4切)

- パゲット(4等分にする).....2本
- トマトソース(市販).....300g
- 白ワイン.....大さじ3
- レタス(手でちぎる).....4枚(240g)
- トマト(厚さ5mmに切る).....2個
- たまねぎ(薄切り).....1/3個
- ペビーリーフ.....40g

【さば】

- 骨取りさば ブラックペッパー風味(1枚を2等分に切る).....1袋(2枚)

【キョフテ(肉だんご)】

- 牛豚ミンチ.....300g
- たまねぎ(みじん切り).....1/2個
- パン粉.....1/2カップ
- 牛乳.....大さじ2
- たまご.....1個
- 塩.....小さじ1/4
- こしょう.....少々
- サラダ油.....大さじ1

作り方

① 鍋にトマトソース・白ワインを入れて火にかける。

【さばサンド】

- ①の鍋にさばを入れ約1分煮てからめる。
- ③パゲットは横に切れ目を入れ、野菜と②をはさんで盛りつける。

【キョフテ(肉だんご)風サンド】

- ④フライパンでサラダ油大さじ1/2を熱し、たまねぎを約2分炒め冷ます。
- ⑤パン粉に牛乳を合わせておく。
- ⑥ボウルに④・⑤・その他のキョフテの材料をすべて入れて練り、4等分にしてお丸成型し、中央をくぼませる。※トルコでは牛ミンチを使用します。
- ⑦フライパンでサラダ油大さじ1/2を熱し、⑥を強火で片面約1分焼き、裏返したらフタをして弱火で約3分焼く。
- ⑧①の鍋に⑦を入れ約1分煮てからめる。
- ⑨パゲットは横に切れ目を入れ、野菜と⑥をはさんで盛りつける。

生さば・塩さばを
使う場合は

- ① 3枚におろし、適量の塩・酒で下味をつける。
- ② グリルで焼いて中まで火を通す。

【さばサンド】

四群点数(1人分) ♠1群0.0 ♡2群2.2 ♣3群0.3 ♦4群2.1 合計4.6点

【キョフテ風サンド】

四群点数(1人分) ♠1群0.1 ♡2群2.3 ♣3群0.4 ♦4群2.6 合計5.4点



【ほうれん草のディップ】



【なすのディップ】

※写真はイメージです。

【ほうれん草のディップ】

エネルギー(1人分) **141 kcal** 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

【なすのディップ】

エネルギー(1人分) **132 kcal** 塩分(1人分) **1.3g**

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

材料(各4人分)

【ほうれん草のディップ】

- ほうれん草……………1束(200g)
- ヨーグルト(水気を切る)……………200g
- にんにく(すりおろす)……………1片
- 塩……………小さじ1
- オリーブオイル……………大さじ3
- たまねぎ(おじん切り)……………1/2個
- イタリアンパセリ……………少々

【なすのディップ】

- なす(ヘタを取り竹串で穴を開ける)……………3個
- ヨーグルト(水気を切る)……………200g
- にんにく(すりおろす)……………1片
- オリーブオイル……………大さじ3
- 塩……………小さじ1
- こしょう……………少々
- ディル……………少々

作り方

【ほうれん草のディップ】

- ① ほうれん草は洗って、根の部分切る。鍋に湯を沸かしほうれん草を約3分茹で、水に取り、手で絞って細かく切る。
- ② ボウルにヨーグルト・にんにく・塩を入れて混ぜる。
- ③ フライパンでオリーブオイルを熱し、たまねぎを弱火で炒め、色になるまで炒め①を入れ、さらに3～5分炒めたら②を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。仕上げにイタリアンパセリをのせる。

【なすのディップ】

- ① なすはグリルで焼き目がつくまで焼いたら皮をむき包丁でたたきペースト状にする。
- ② ボウルに①とその他の材料をすべて加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。仕上げにディルをのせる。

【ほうれん草のディップ】

四群点数(1人分) ◆1群0.4 ♥2群0.0 ♣3群0.3 ◆4群1.1 合計1.8点

【なすのディップ】

四群点数(1人分) ◆1群0.4 ♥2群0.0 ♣3群0.1 ◆4群1.1 合計1.6点



エネルギー(1人分) **113kcal** 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

※写真は4人前のイメージです。

材料(4人分)

- トルコ産グレープフルーツ(ダークレッド) 1・1/2個
 - たこ 刺身用(そぎ切りにする) 150g
 - レタス(一口大にちぎる) 2枚(120g)
 - かいわれ大根(根を切る) 10g
- A
- グレープフルーツの汁 大さじ3
 - しょうが汁 小さじ1
 - レモン汁 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - オリーブオイル 大さじ2
 - 塩 小さじ1/2

作り方

- ① グレープフルーツは小房に分け薄皮をむき、一口大に切る。
- ② Aを混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③ ボウルに①・たこ・レタスを入れAで和え、器に盛りつけてかいわれ大根をのせる。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群0.5	合計
	♣3群0.2	♦4群0.7	1.4点

トルコ
フェア



エネルギー(1人分)

139 kcal

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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- なす(皮をむき1cm角に切る) …… 2個
 - ズッキーニ(1cm角に切る) …… 1本
 - じゃがいも(皮をむき1cm角に切る) …… 2個
 - ピーマン(粗みじん切り) …… 2個
 - トマト(ヘタを取る) …… 2個
 - たまねぎ(みじん切り) …… 1個
 - にんにく(みじん切り) …… 1片
 - サラダ油 …… 大さじ1
 - 揚げ油 …… 適量
 - パセリ …… 適量
 - トマトペースト …… 大さじ1
 - 砂糖 …… 小さじ1
 - 塩 …… 小さじ1
 - こしょう …… 少々
- A ●マルレトマトジュース …… 1カップ(200ml)

作り方

- ① フライパンで揚げ油を170度に熱し、なす・ズッキーニ・じゃがいも・ピーマンをサッと揚げる。
- ② 鍋に湯を沸かしてトマトを入れ、約30秒茹でたら皮をむき粗みじん切りにする。
- ③ 別の鍋にサラダ油を入れ、たまねぎ・にんにくが透き通るまで炒め、②・Aを入れて中火で熱し、煮立ったら火を止めて、①と混ぜ合わせる。
- ④ 器に③を盛りパセリを添える。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0

♥2群0.0

♣3群0.9

♦4群0.4

合計

1.3点

トルコ
フェア



エネルギー(1人分)

203kcal

塩分(1人分)

2.6g

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

※写真は4人前のイメージです。

材料(4人分)

- なす(ヘタを取り竹串で穴を開ける)・・・3個
- トマト・・・1個
- ピーマン・・・1個
- 牛豚ミンチ・・・160g
- たまねぎ(みじん切り)・・・1/2個
- にんにく(みじん切り)・・・2片
- 塩・・・小さじ2
- こしょう・・・少々
- ヨーグルト(水気を切る)・・・200g
- 水・・・大さじ2
- オリーブオイル・・・大さじ1
- バター【バターと粉唐辛子のソース】・・・大さじ1
- 粉唐辛子・・・小さじ1/5

作り方

- ① なすはグリルで焼き目がつくまで焼いたら皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブオイルと牛豚ミンチを入れ、強火で肉がそぼろ状になるまで炒める。火が通ったらたまねぎ・にんにく1片を加えてさらに炒め、こしょう・塩小さじ1・1/2を入れ混ぜる。
※トルコでは牛ミンチを使用します。
- ③ トマト・ピーマンはグリルでサッと焼き、トマトは皮をむいてくし形に、ピーマンは縦1/4に切る。
- ④ ヨーグルトに水を加え、にんにく1片・塩小さじ1/2を入れ混ぜる。
- ⑤ 皿に①・②・③の順に盛りつけ、④をかけ、仕上げにバターと粉唐辛子のソースを回しかける。

【バターと粉唐辛子のソース】

フライパンにバターを入れ弱火にかけ、バターが溶けたら粉唐辛子を加え、煮立ったら火を止める。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.4

♥2群1.1

♣3群0.3

♦4群0.6

合計
2.4点



材料(4人分)

- マルレ 結束スパゲッティ 400g
- 牛豚ミンチ 200g
- トマトペースト 大さじ5
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- **トップパリュ モッツアレラチーズ** (1.5cm角に切る) 1袋 (100g)
- パセリ (みじん切り) 少々
- サラダ油 大さじ2
- ヨーグルト 500g
- 塩 少々
- A ● にんにく (すりおろす) 1片

作り方

- ① Aを混ぜ合わせておく。
- ② 鍋に湯を沸かし塩(分量外)を入れスパゲッティを入れて茹でる。
※茹で時間は袋に書いてある時間を参考にしてください。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、牛豚ミンチを約1分炒め、トマトペーストを加え塩・こしょうを振る。
※トルコでは牛ミンチを使用します。
- ④ 器に②を盛り、上から①・③の順にかけ、モッツアレラチーズ・パセリを散らす。

エネルギー(1人分)

704kcal

塩分(1人分)

2.2g

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1人前のイメージです。

四群
点数
(1人分)

♠ 1群 1.3

♥ 2群 1.4

♣ 3群 0.2

♦ 4群 5.4

合計
8.3点

ざくろゼリー



材料(4人分)

- エルス ざくろジュース … 1・1/2カップ (300ml)
- ゼラチン …………… 1袋 (5g)
- 水 …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ1
- レモン汁 …………… 小さじ1
- いちご(縦半分に切る) …………… 4粒
- オレンジ(薄皮をむき小房を2等分にカットする) …… 1/3個
- ミント …………… 適量

作り方

- ① 器にゼラチン・水を入れて混ぜ、電子レンジ(600w)で約10秒加熱する。
- ② 鍋にざくろジュース・①・砂糖を入れ火にかける。砂糖が溶けるまで混ぜたら火を止めレモン汁を入れる。
- ③ 器に1人分ずつ②を注ぎ、固まるまで冷蔵庫で約1時間冷やし、いちご・オレンジを添え、ミントを飾る。

エネルギー(1人分)

45 kcal

※写真は2人前のイメージです。

四群
点数
(1人分)

♠ 1群0.0

♥ 2群0.0

合計

♣ 3群0.4

♦ 4群0.2

0.6点