

アメリカ
フェア



エネルギー(1人分) **559 kcal**
塩分(1人分) **1.8g**

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2人前のイメージです。

材料(4人分)

- 牛肉かたロースジャンポステーキ用 2枚(600g)
- 塩 小さじ1
- 黒こしょう 少々
- 角切りポテト 200g
- クレソン(長さ5cmに切る) 2本
- レモン(くし形に切る) 1/2個
- 揚げ油 適量
- サラダ油 大さじ1/2
- クラフト フィラデルフィア クリームチーズ ブラックペッパー 4個(72g)
- ヨーグルト 大さじ5
- 塩 小さじ1/3
- 黒こしょう 少々

作り方

- ① Aを混ぜ合わせ、チーズクリームソースを作る。
- ② ポテトは180度に熱した油で約4分揚げ、薄茶色に焦げ目がついたら取り出し、塩小さじ1/2を振る。
- ③ 肉は室温に戻し、筋切りをして、塩小さじ1/2・黒こしょうを振る。
- ④ フライパンでサラダ油を熱し、③を入れ、強火で片面を約1分、裏返して約2分焼き、取り出す。
- ⑤ 器に④を盛り、②・クレソン・レモンを添え、①をかける。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.8	♥2群4.5	合計 5.7点
♣3群0.2	♦4群0.2	



エネルギー(1人分) **182kcal**
塩分(1人分) **0.8g**

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)

- ブロッコリー(小房に分ける)……………1/2個
- トッピング ハーフベーコン(幅1cmに切る)……………6枚
- グリーンレタス(手でちぎる)……………3枚
- セロリ(厚さ5mmに切る)……………1/2本
- トマト(コンチェルト)……………100g
- 温泉卵……………1個
- グルトン……………20g
- ドレッシング……………大さじ4
- 粉チーズ……………小さじ2
- あらびき黒こしょう……………少々

作り方

- ① ブロッコリーは耐熱容器に入れて電子レンジ(600w)で約1分20秒加熱し、取り出す。
- ② フライパンでベーコンをカリッとするまで炒める。
- ③ ボウルにグリーンレタス・セロリ・トマト・①・②を入れ軽く混ぜる。
- ④ ③を器に盛り、中央に温泉卵をのせ、グルトンを散らし、ドレッシング・粉チーズ・黒こしょうをかける。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.3	♥2群0.7	合計
	♣3群0.3	♦4群1.0	2.3点

**アメリカ
フェア**




エネルギー(1人分) **240kcal**
塩分(1人分) **1.8g**

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2人前のイメージです。

材料(4人分)

- あさり……………200g
- にんじん(1.5cm角に切る)…1/3本
- たまねぎ(1.5cm角に切る)…1/2個
- じゃがいも(1.5cm角に切る)…1個
- 小麦粉……………大さじ2
- 水……………1・1/2カップ(300ml)
- コンソメスープの素(顆粒)……………1袋(4.5g)
- 牛乳……………2カップ(400ml)
- マーガリン……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々
- トッパリュクラッカープレーン(細かく砕く)……………適量
- パセリ(みじん切り)……………少々

作り方

- ① 鍋でマーガリンを熱し、弱火でにんじん・たまねぎを炒め、透き通ってきたらじゃがいもを加える。全体に油がなじんだら弱火にし、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ② ①に水・コンソメスープの素を入れて混ぜ、中火で約4分煮たらあさりを加える。
- ③ ②に牛乳を加えて熱し、沸騰しない程度に温まったら塩・こしょうを入れる。
- ④ 器に③を1人分ずつ盛りつけ、クラッカー・パセリを散らす。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.8

♥2群0.7

♣3群0.2

♦4群0.8

合計
2.5点



エネルギー(1人分) **578kcal**
塩分(1人分) **2.1g**

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

材料(4人分)

- 豚肉バックリブ(骨付きばら)…………… 8本
- レンジ対応から揚げ粉…………… 大さじ4
- トマト(コンチェルト)…………… 100g
- レモン(くし切り)…………… 1/2個
- パセリ…………… 少々

作り方

- ① ビニール袋にバックリブ・レンジ対応から揚げ粉を入れ、よく振ってまんべんなく絡める。
- ② 天板にクッキングシートを敷いて①を並べ、電子レンジ(600w)で約8分加熱する。
- ③ 器に②を盛りつけ、トマト・レモン・パセリを添える。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群6.4	合計
	♣3群0.1	♦4群0.0	6.5点



エネルギー(1人分) **392kcal**
塩分(1人分) **1.7g**

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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 豚肉ロース
ローストポーク用かたまり…500g
- 塩……………小さじ1
- あらびき黒こしょう……………少々
- ローズマリー……………2本
- タイム……………2枚
- ズッキーニ(厚さ5mmに切る)……………1本
- パプリカ 赤(一口大に切る)……………1個
- クレソン(長さ5cmに切る)……………2本
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- オリーブオイル……………大さじ1・1/2

作り方

- ① 肉に塩・黒こしょう・ローズマリー・タイムをすりこみ、20分以上置く。
- ② フライパンでオリーブオイル大さじ1を熱し、①を強火で焼く。転がしながら全体に薄く焼き色が付いたら弱火にし、フタをして約10分焼いて火を止め、そのまま約10分余熱で火を通す。
- ③ 別のフライパンでオリーブオイル大さじ1/2を熱し、ズッキーニ・パプリカを入れ約2分炒め、Aを振る。
- ④ ②のローストポークを取り出し、厚さ3mm程度に切りわかる。
- ⑤ 器に④を盛り、②のフライパンに残った肉汁をかけ、③・クレソンを添える。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0

♥2群4.1

合計

♣3群0.2

♦4群0.6

4.9点



エネルギー(1人分) **725kcal**
塩分(1人分) **3.3g**

食事バランスガイドによる分類



※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

- 焼き上げハンバーグ(冷凍)・4個
- ケチャップ……………大さじ4
- トマト(ヴォルトーン)
(厚さ8mmの輪切り)……………1個
- 東京デリー トマトによくあう
トッピングチーズ……………80g
- パンズ……………4個
- フロスカットポテト……………200g
- 塩……………小さじ1/4
- ピクルス(オリーブ)……………50g
- アボカド
(半分に切り厚さ約7mmに切る)……………1個
- レタス(手でちぎる)……………2枚
- 揚げ油……………適量

作り方

- ① 焼き上げハンバーグを電子レンジ(600w)で約5分加熱して解凍し、上面にケチャップを適量塗り、トマト・チーズをのせ、再び電子レンジ(600w)で約1分30秒加熱する。
- ② パンズは上下両方をトースターで約1分温める。
- ③ 下のパンズにレタス・①の順に重ね、上のパンズをのせる。
- ④ ポテトは180度に熱した油で約4分揚げ、薄茶色に焦げ目がついたら取り出し、塩を振る。
- ⑤ 器に③・④を盛り、アボカド・ピクルス(オリーブ)を添える。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.9	♥2群2.9	合計
	♣3群1.8	♦4群1.8	7.4点



エネルギー(1個分) **242kcal**
塩分(1個分) **0.7g**

※写真はイメージです。

材料(4人分・6個)

- トッピング用 ホットケーキミックス……………1袋(200g)
- マーガリン……………30g
- 卵(割りほぐす)……………1個
- 牛乳……………120ml
- チェリー……………200g
- 砂糖……………120g
- レモン汁……………小さじ1
- レーズン(グリーンシードレス)……………40g

作り方

- ① チェリーを水で洗って枝と種を取る。
鍋に入れ、砂糖をまぶし約30分置いてなじませる。
- ② ①を中火にかけ、レモン汁を加え弱火で煮て、
沸騰したら強火にして約5分煮る。
- ③ ②は飾り用に6個を残し、残りはすべて4つ切りにする。
- ④ ボウルにマーガリンを入れてよく練り、卵・牛乳を
混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ⑤ ④に③で4つ切りにしたチェリー・レーズン適量を混ぜ、
カップケーキの型に6分目ぐらいの量を注ぎ入れ、
180度に熱したオーブンで約12分焼いたら
③の飾り用チェリー・レーズン適量を上にのせ、
さらに約4分焼く。

四群 点数 (1個分)	♠1群0.3	♥2群0.0	合計
	♣3群0.5	♦4群2.3	3.1点