

weekly FoodNote 7種のフルーツで楽しむ! カルピスかき氷

7種の食材で! たなばた **七夕メニュー**



材料(4人分)

- カルピス…1カップ(200ml)
- 牛乳(または水)…2カップ(400ml)
- いちごパリエ(いちご・パイナップル・キウイフルーツ・オレンジ・グレープフルーツ)…1パック
- カットすいか…………… 50g
- ブルーベリー…………… 20粒
- ミント……………適量

作り方

- 1 「マチ付きフリーザーバッグ」にカルピスと牛乳(または水)を入れて混ぜ、空気を抜きジッパーをしっかりと閉める。
- 2 ①を自立させた状態で、冷凍庫で4~5時間凍らせる。
- 3 ②を冷凍庫から取り出し、両手でやさしくもみほぐし、シャリシャリにする。
- 4 ③を器に盛りつけ、いちごパリエ・すいか・ブルーベリー・ミントをトッピングする。

エネルギー(1人分) **118kcal** 塩分(1人分) **0.1g**

※写真はイメージです。

四群 点数 (1人分)	♠1群1.1	♥2群0.0	合計 1.4点
	♣3群0.3	♦4群0.0	

weekly FoodNote 7種のつけダレで楽しむ! 七夕そうめん

7種の食材で! たなばた七夕メニュー



材料(4人分) ※つけダレを除く

- トッピング そうめん(約2分茹でる)…………… 4束
- トッピング ロースハムスライス(型で抜く) …… 1枚
- おくら(茹でて小口切り)…………… 2本
- スライスチーズ(型で抜く)…………… 1枚
- にんじん(厚さ5mmに切り、型で抜く)…………… 20g
- パプリカ 黄(型で抜く)…………… 1/4個
- トマト(8等分にする)…………… 2個

※カゴメ基本のトマトソースを㉔、ミツカン超追いがつおつゆを㉕とする。

※各つけダレの材料はすべて4人分です。

- トマト** ㉔200ml+㉕大さじ3+水120ml+ラウンドトマト(角切り)2個分
- ごま** ㉕100ml+水200ml+ごまだれ大さじ2・1/2
- ひっぱりうどん風** ㉕100ml+水200ml+納豆40g+卵4個+さば水煮缶200g
- オリーブオイル** ㉔200ml+㉕大さじ3+水120ml+オリーブオイル小さじ2
- 冷やし中華風** ㉕100ml+水200ml+酢大さじ1
- 温泉卵** ㉔200ml+㉕大さじ3+水120ml+温泉卵4個
- カレー** ㉕100ml+水200ml+カレー粉小さじ1

※写真はイメージです。

バラエティ豊かなつけダレで楽しもう!



weekly FoodNote 7種の具材で楽しむ! カラフルサラダ

7種の食材で! たなばた **セタ**メニュー



エネルギー(1人分) **213kcal** 塩分(1人分) **0.6g**

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)

- アスパラガス(下茹でする)..... 1束
 - トマト..... 1個
 - レタス..... 2枚
 - パプリカ 黄..... 1/4個
 - パプリカ 赤..... 1/4個
 - セロリー..... 1本
 - トッパリュ モッツアレラチーズ..... 1袋
 - サーモン(刺身用)..... 80g
- A
- マヨネーズ..... 大さじ1
 - オリーブオイル..... 大さじ2
 - 酢..... 大さじ1/2
 - みりん..... 小さじ1
 - 塩..... 小さじ1/3
 - こしょう..... 少々

作り方

- ① ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ② 具材をお好みの型で抜いたり食べやすい大きさに切ったら器に盛りつける。①をかけてどうぞ。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.8	♥ 2群0.3	合計 3.6点
	♣ 3群1.4	♦ 4群1.1	