

集まりの場で大活躍!



おつまみアラカルト



エネルギー(1人分)

86kcal

塩分(1人分)

1.2g

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4人前のイメージです。

材料(4人分)

- 雪印メグミルク
雪印北海道100さけるチーズ
プレーン(太さ約5mmに裂く)…………… 2本
- トップバリュ 生ハムロース…………… 12枚
- かいわれ大根(根を切る)…………… 3/4パック(15g)
- パプリカ 赤(細切り)…………… 1/2個
- グリーンレタス(大ききちぎる)…………… 2枚
- たまねぎ(薄切り)…………… 1/4個(50g)

作り方

- ① 生ハムを広げ、さけるチーズ・かいわれ大根・パプリカを巻く。
- ② 器にグリーンレタス・たまねぎを敷き、①を盛りつける。

四群
点数
(1人分)

♠ 1群0.6

♥ 2群0.3

♣ 3群0.1

♦ 4群0.0

合計

1.0点

集まりの場で大活躍!

おつまみアラカルト



エネルギー(1人分)

280kcal

塩分(1人分)

3.3g

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

※写真は4人前のイメージです。

材料(4人分)

- 日本ハム
切れてるホワイトロースハム…………… 1パック
- 日本ハム テリーヌ
ホタテ&サーモン…………… 1パック
- 日本ハム テリーヌ
ホタテ&バジル…………… 1パック
- 雪印メグミルク
雪印北海道100カマンベールチーズ
(6等分に切る)…………… 1/2箱(50g)
- ベビーリーフ…………… 1袋(60g)
- レモン(薄切りを半分に切る)…………… 8枚分
- ブロッコリー(小房に分ける)…………… 80g
- ミデイトマト(半分に切る)…………… 4個

作り方

- ① 耐熱容器にブロッコリーを入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で約1分加熱し、冷ます。
- ② 大皿にベビーリーフを敷き、その他の具材を彩りよく盛りつける。

四群
点数
(1人分)

♠ 1群0.5

♥ 2群2.8

合計

♣ 3群0.2

♦ 4群0.0

3.5点

集まりの場で大活躍!



おつまみアラカルト



エネルギー(1人分)

334kcal

塩分(1人分)

1.2g

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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 炭火焼やきとり串セット……………1パック
- グリーンレタス(一口大に切る)……………1/2株
- たまねぎ(薄切り)……………1/2個
- ミニトマト(半分に切る)……………4個
- 枝豆(茹でて実を取り出す)……………50g
- とうもろこし(茹でて一口大に切る)……………1/4本

作り方

- ① やきとりは電子レンジ(600w)で約1分30秒加熱し、やきとりの具を串から抜いておく。
- ② 器の中央にグリーンレタスを敷き、①をそれぞれ盛りつけてレタスで仕切る。周りにたまねぎ・ミニトマト・枝豆を散らし、とうもろこしを添える。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0

♥2群3.3

合計

♣3群0.3

♦4群0.4

4.0点