

weekly FoodNote 寿司だねセットで!手巻き寿司パーティー

9月16日は
G.Gデー

みんなで楽しく!!

パーティーメニュー



※写真はイメージです。

材料(4人分)

- ごはん……………800g
- すし酢……………大さじ6
- ごま(白)……………小さじ2
- トップパリュセレクト
佐賀県有明海産
手巻きのり……………20枚
- 寿司だねセット
……………1パック
- ハム(半分に切る)・1袋(40g)
- かに風味かまぼこ
(ほぐす)……………75g
- ツナ(缶詰)……………70g
- マヨネーズ…大さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮)
……………小さじ1/2
- コーン(缶詰)…200g
- 大葉……………適量
- かいわれ大根
(根を落とす)……………1パック
- きゅうり(長さ5cmの拍子切り)
……………1本

作り方

- ① 温かいごはんにしし酢を切るように混ぜ、ごま(白)を混ぜ合わせる。
- ② ツナ・マヨネーズ・めんつゆを混ぜ合わせ、ツナマヨを作る。
- ③ のりに①を適量ずつのせ、お好みの具材を巻く。

組み合わせの
一例

- A ハム・かに風味かまぼこ
- B ツナマヨ・コーン・大葉
- C サーモン・かいわれ大根

9月16日は
G.Gデー

みんなで楽しく!!
パーティーメニュー



【ウインナーの盛り合わせ】

【国産黒毛和牛のステーキサラダ】

【チーズとサーモンの盛り合わせ】

エネルギー(1人分)

273kcal

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

材料(4人分)

【国産黒毛和牛のステーキサラダ】

- トッピング 国産黒毛和牛もも切れてるステーキ用 180g
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- にんにく(薄切り)……………1片
- ペビーリーフ……………1袋(40g)
- たまねぎ(薄切り)……………1/4個
- パプリカ 赤(細切り)……………1/3個
- パプリカ 黄(細切り)……………1/3個
- オリーブオイル・大さじ1・1/2
- A●塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々
- サラダ油……………大さじ1
- パセリ……………適量

【チーズとサーモンの盛り合わせ】

- カマンベールチーズ…100g
- クラッカー……………6枚
- スモークサーモン…100g
- サラダ菜……………1枚
- パセリ……………適量
- レモン薄切り……………適量

【ウインナーの盛り合わせ】

- ウインナー……………100g
- ブロッコリー(小房に分け筋で)…1/2個
- ミニトマト……………6個
- ケチャップ……………適量
- マヨネーズ……………適量

【その他】

- トッピング ヨーグクリームポタージュ 3カップ(600ml)
- ドライパセリ……………少々
- バゲット……………1本

作り方

- ① Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ② ペビーリーフ・たまねぎ・パプリカ(赤・黄)を混ぜ、器に敷く。
- ③ フライパンでサラダ油を弱火で熱し、にんにくを約1分半炒め、皿に移す。次に塩・こしょうを振った肉を強火で約1分焼き、裏返してさらに約30秒焼く。
- ④ ②の上に③を盛りつけ、パセリを添え、①のドレッシングをかける。

【国産黒毛和牛のステーキサラダ】

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0
♣3群0.2

♥2群2.3
♦4群0.9

合計
3.4点

weekly FoodNote 旬のさんまで!炊き込みごはんパーティー

9月16日は
G.Gデー

みんなで楽しく!!

パーティーメニュー



【キャベツとベーコンの重ね煮】

エネルギー(1人分) **343kcal** 塩分(1人分) **1.0g**

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



【さんまの炊き込みごはん】

エネルギー(1人分) **489kcal** 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

材料(4人分)

【さんまの炊き込みごはん】

- さんま……………2尾
- 塩……………小さじ1/3
- 米……………3カップ
- ぶなしめじ
(石づきを落とし手でほぐす)……………100g
- 大葉(千切り)……………5枚

- しょうが(みじん切り)……………20g
- 水……………3カップ(600ml)
- 和風だしの素……………4.5g
- A ●しょうゆ……………小さじ1
- 酒……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2

【キャベツとベーコンの重ね煮】

- キャベツ(はがす)……………1/2個(500g)
- トップバリュ ハーフベーコン……………10枚

- 水……………1カップ(200ml)
- B ●コンソメスープの素……………小さじ1
- 粗びきごしょう……………少々

作り方

【さんまの炊き込みごはん】

- ①さんまは塩を振り、魚焼きグリルに入れ中火で焼き、頭・内臓・骨を取り除き、身をほぐす。
- ②といだ米を約30分水にひたし、ザルに上げ水気を切る。
- ③土鍋に②・A・ぶなしめじを入れてフタをし、強火にかける。沸騰したら弱火にし、さらに約12分加熱し、火を消す。
①を全体に散らし、フタをして約10分蒸らす。
- ④③に大葉・しょうがを加え軽く混ぜる。

【キャベツとベーコンの重ね煮】

- ①鍋にキャベツとベーコンを交互に重ね、Bを入れフタをして中火で約15分煮る。
- ②器に盛りつけ、1人分ずつ切り分ける。

【さんまの炊き込みごはん】

| | | | |
|-------------------|--------|--------|------|
| 四群 点数 (1人分) | ♠1群0.0 | ♥2群1.8 | 合計 |
| | ♣3群0.1 | ♦4群4.3 | 6.2点 |

【キャベツとベーコンの重ね煮】

| | | | |
|-------------------|--------|--------|------|
| 四群 点数 (1人分) | ♠1群0.0 | ♥2群3.9 | 合計 |
| | ♣3群0.4 | ♦4群0.0 | 4.3点 |

※写真はイメージです。