

weekly FoodNote 3種のソースで楽しむ 若どりのから揚げ

秋の行楽に*

お弁当で 青空ランチ



【スイートチリソース】

【ハニーレモンソース】

【ゆずこしょうマヨネーズ】

エネルギー(1人分) **457 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

ワンポイントアドバイス
片栗粉の代わりに米粉を使うと、もちりした衣の食感を楽しめます。

材料(4人分)

- 若どりもも角切り用500g
 - 酒 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - がらスープの素 A 小さじ1
 - 塩 小さじ1/3
 - にんにく(すりおろす)・1片
 - しょうが(すりおろす)・1片
 - 片栗粉 大さじ5
 - 揚げ油 適量
 - レタス 3枚
 - パセリ 適量
- 【スイートチリソース】
 - スイートチリソース 大さじ2
 - 【ハニーレモンソース】
 - はちみつ・ 小さじ1/2
 - レモン汁 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - 塩 小さじ1/4
 - 【ゆずこしょうマヨネーズ】
 - ゆずこしょう 小さじ1/3
 - マヨネーズ 大さじ2

作り方

- ① ハニーレモンソース・ゆずこしょうマヨネーズはそれぞれ材料を合わせておく。
- ② ボウルに肉を入れ、Aに約10分漬けこみ、片栗粉を全体にまぶす。
- ③ 揚げ油を約180度に熱し、②を約4分揚げ取り出し、器にレタスを敷き、パセリを添える。3種のソースをつけてどうぞ。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群0.8	合計 2.5点
	♣ 3群0.0	♦ 4群1.7	

*3種のソースを除く。

*写真は4人前のイメージです。

*3種のソースを除く。

秋の行楽に
お弁当で

青空ランチ



エネルギー(1人分) **360** kcal
塩分(1人分) **3.0** g

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

ワンポイントアドバイス

添える具材は他にたらこ・
ねぎみそなどもよく合います。
お好みでお楽しみください。

材料(4人分・12個)

- ごはん…………… 800g
- トッピング 混ぜ込みわかめ 若菜 …… 大さじ2
- トッピング 混ぜ込みわかめ 鮭 …… 大さじ2
- トッピング
特級ポークあらびきウィンナー…………… 1本
- ごぼうの漬け物…………… 20g
- 鮭フレーク…………… 大さじ2
- のり…………… 12切

作り方

- ① ウィンナーは電子レンジ(600w)で約20秒加熱し、厚さ5mmの輪切りにする。
- ② 温かいごはんを2等分にし、半量に「混ぜ込みわかめ 若菜」を混ぜ、残りに「混ぜ込みわかめ 鮭」を加え混ぜる。
- ③ ②をそれぞれ三角に握り、のりを巻く。
①・ごぼうの漬け物・鮭フレークを添える。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群0.5	合計 4.4点
	♣ 3群0.0	♦ 4群3.9	

秋の行楽に
お弁当で

青空ランチ



エネルギー(1人分)

88kcal

塩分(1人分)

1.1g

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

ワンポイントアドバイス

同じ材料をフライパンで
蒸し焼きにしても
おいしく出来ます。

材料(4人分)

- 秋鮭切身(二等分に切る)……………2切
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- エリンギ(厚さ5mmに縦に切る)……………100g
- ぶなしめじ(石づきを落とし手でほぐす)……………100g
- オリーブオイル……………大さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々
- オリーブオイル(アルミホイル用)……………小さじ1/3
- 赤唐辛子(輪切り)……………適量

作り方

- ① 秋鮭に塩・こしょうを振り約10分おく。
- ② エリンギ・ぶなしめじにオリーブオイル・しょうゆ・塩・こしょうを振る。
- ③ アルミホイルにオリーブオイルを薄く塗り、
①・②・赤唐辛子をのせ、魚焼きグリルで約4分焼く。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0
♣3群0.1

♥2群0.8
♦4群0.2

合計
1.1点