

weekly FoodNote アルボンディガス(ミートボールのトマト煮)

スペイン
ニフェア



エネルギー(1人分) 314kcal
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4人前のイメージです。

材料(4人分)

- パン粉……………大さじ3
- 牛乳……………大さじ2
- 小麦粉……………適量
- カゴメ アンナマンマ トマト&ガーリック…1瓶
- たまねぎ(みじん切り) ……1/2個
- 白ワイン……………大さじ2
- 塩……………少々
- オリーブオイル ……大さじ1
- パセリ(みじん切り) ……少々
- 牛豚ミンチ ……250g
- たまねぎ(みじん切り) ……1/2個
- にんにく(みじん切り) ……1片
- 卵……………1個
- パセリ(みじん切り) ……適量
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々

作り方

- ① ボウルにパン粉を入れ牛乳に浸し、Aを全て加えて混ぜ合わせよく練り、直径約4cmに丸める。
- ② フライパンに小麦粉をまぶした①を入れ、オリーブオイル(分量外)で揚げ焼きにする。
- ③ 別のフライパンにオリーブオイルを熱し、たまねぎを加えて透明になるまで炒める。白ワインを振り入れ、アンナマンマトマト&ガーリックを加える。
- ④ ③に②を加えて約10分煮込み、塩で味をととのえ、器に盛りつけパセリを振る。

3種のピンチョス

**スペイン
ニフェア**



エネルギー(1人分) **212kcal** 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

※写真は4人前のイメージです。

材料(4人分)

- オリーブオイル…………… 小さじ2
 - ヤマザキ バゲット(厚さ1.5cmに切り4等分にする)……………1/8本
- A**
- きゅうり……………1/3本
 - かに風味かまぼこ… 40g
 - マヨネーズ……………大さじ1
- B**
- ぶり(一口大のそぎ切り)……………1切
 - 塩・こしょう……………各少々
 - 小麦粉……………大さじ1/2
 - オリーブオイル……………小さじ1
 - パジル……………少々
 - トマト(コンチェルト)……………4個
- トッピング**
カレーパウダー……………小さじ1/2
- C**
- トッピング**
モツアレチーズ
(一口大に切る)……………1/2袋(50g)
 - スモークサーモン… 50g
 - オリーブの実(瓶詰め)……………4個

作り方

- ① バゲットは、トーストして片面にオリーブオイルを塗る。
- A** ①にきゅうり・かに風味かまぼこ・マヨネーズを重ねてピックで留める。
- B** ぶりは塩・こしょうを振り、小麦粉とカレーパウダーを混ぜたものを全体にまぶし、熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、中火で両面を焼く。
①にパジル・ぶり・トマトを重ねてピックで留める。
- C** ①にモツアレチーズ・スモークサーモン・オリーブの実を重ねてピックで留める。

たこと野菜のマリネ

**スペイン
ニフェア**



エネルギー(1人分) **185kcal**
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

※写真は4人前のイメージです。

材料(4人分)

- たこ
(厚さ5mmのそぎ切り)・・・140g
 - 大根
(厚さ3mmのいちょう切り)・・・80g
 - きゅうり
(厚さ3mmの輪切り)・・・1本
 - 塩・・・・・・・・小さじ1/2
 - エリンギ
(厚さ5mmに切る)・・・100g
 - ミニトマト
(半分に切る)・・・・・・・・4個
 - オリーブの実
(瓶詰め)・・・・・・・・8個
- オリーブオイル
・・・・・・・・大さじ4
 - レモン・・・・大さじ3
 - 白ワイン・・・大さじ1
 - A にんにく・・・・・・1片
 - 塩・・・・・・・・小さじ2/3
 - 粗びきこしょう・・少々
 - トッピング 鷹の爪
(輪切り)・・・・・・・・少々

作り方

- ① 大根・きゅうりはボウルに入れ、塩を振り約10分おき、しんなりしたら水洗いし水気を切る。
- ② エリンギは耐熱皿に入れラップをして電子レンジ(600w)で約1分加熱し、水気を切る。
- ③ ボウルにAをすべて入れ、①・②・たこ・ミニトマト・オリーブの実を入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

weekly FoodNote マッシュルームとシーフードのアヒージョ(オリーブオイル炒め)

スペイン
ニフェア



エネルギー(1人分) **379** kcal
塩分(1人分) **1.0** 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

※写真は4人前のイメージです。

材料(4人分)

- マッシュルーム(石づきの端を落とす)……………200g
- トップバリュ シーフードミックス**
(解凍し水気を切る)……………180g
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- パセリ(みじん切り)……………少々
- 〔●オリーブオイル……………150g
- A ●にんにく(薄切り)……………2片
- 〔●**トップバリュ 鷹の爪**(種を取る)……………1本

作り方

- ① 鍋にAを入れ弱火で熱し、
にんにくの香りが出たらマッシュルーム・
シーフードミックスを加え、約3分加熱する。
- ② 塩・こしょうを振り、パセリを散らす。

スペイン
ニフェア



【アンチョビポテト】

エネルギー(1人分)

158kcal

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



【パン・コン・トマテ】

エネルギー(1人分)

146kcal

塩分(1人分)

0.6g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

【アンチョビポテト】

- じゃがいも(乱切り)・・・3個
- パセリ(みじん切り)・・・少々

- アンチョビ(みじん切り)・・・4枚
- にんにく(すりおろす)・・・1片

- A
- マヨネーズ・・・大さじ3
 - 塩・・・小さじ1/4
 - こしょう・・・少々

【パン・コン・トマテ】

- ヤマザキ バゲット(厚さ1.5cmに切る)・・・約1/3本
- にんにく・・・1片
- トマト・・・1/2個
- オリーブオイル・・・大さじ1
- 塩・・・少々

作り方

【アンチョビポテト】

- ① 耐熱皿にじゃがいもを入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で約6分加熱する。
- ② 混ぜておいたAで①を和え、器に盛りパセリを振る。

【パン・コン・トマテ】

- ① バゲットをトーストして、にんにく・トマトの切り口を適量こすりつける。
- ② オリーブオイルを振りかけ、お好みで塩を振り器に盛る。

スペイン風オムレツ

**スペイン
ニフェア**



エネルギー(1人分) **261 kcal**
塩分(1人分) **1.9 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

※写真は4人前のイメージです。

材料(4人分)

- 卵(割りほぐす)……………6個
- アンチョビ(粗みじん切り)……………5枚
- じゃがいも(厚さ3mmのいちよう切り)……………2個
- 塩……………小さじ1/4
- にんにく(みじん切り)……………1片
- こしょう……………少々
- たまねぎ(薄切り)……………1/2個
- オリーブオイル……………大さじ2
- マッシュルーム(薄切り)……………100g

- トマト(1cm角に切る)……………1個
- 塩……………小さじ1/4
- A●トッピング用コンソメ……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1

作り方

- ① 鍋にAを入れ、約3分煮詰めて、ソースを作る。
- ② 耐熱皿にじゃがいもを入れラップをして電子レンジ(600w)で約4分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ1・にんにく・たまねぎ・マッシュルームを入れ、中火で約3分炒めたら器に移し、粗熱を取る。
- ④ ボウルに卵・アンチョビ・②・③・塩・こしょうを入れ混ぜる。
- ⑤ 中火で熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、④を流し入れ、ゆっくりかき回しながら弱火で約5分焼く。かたまって来たら裏返してさらに約3分焼き、器に盛りつける。
- ⑥ 1人分ずつ切り分け、①のソースをかける。

※ 上記の分量でオムレツを厚めに仕上げるには、直径18cm程度のフライパンを使うのがおすすめです。

**スペイン
コフエア**



**【フィデウワ
魚介の Pasta パエリア】**

エネルギー(1人分) **249kcal** 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 乳・大豆 果物



【イベリコ豚の パエリア】

エネルギー(1人分) **530kcal** 塩分(1人分) **2.4g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・大豆 果物

材料(4人分)

【フィデウワ 魚介の Pasta パエリア】

- **トッピング**
スパゲッティ 1.6mm
(長さ4cmに折る)……………150g
- **にんにく**(みじん切り)……………1片
- **たまねぎ**(みじん切り)……………1/2個
- **トマト**(コンチエルト)
(みじん切り)……………120g
- **ピーマン**(7mm角に切る)……………1個
- **パエリアセット**(いか・えび・ムール貝・あさり)
(えびは頭と尾を残して殻をむく)
……………1パック
- **オリーブオイル**……………大さじ1

- A**
- **トッピング**
コンソメ……………1袋(4.5g)
 - **ターメリック**……………小さじ1/2
 - **塩**……………小さじ1/3
 - **こしょう**……………少々
 - **水**……………1・1/2カップ(300ml)

【イベリコ豚の パエリア】

- **米**(軽く洗いザルに上げる)……………2カップ
- **イベリコ豚**かたロース
切れてるトンテキ用……………200g
- **塩**……………小さじ1/4
- **こしょう**……………少々
- **にんにく**(みじん切り)……………1片
- **たまねぎ**(みじん切り)……………1/2個
- **トマト**(細みじん切り)……………2個
- **ピーマン**(5mm角に切る)……………1個
- **ウインナー**
(長さ1cmの輪切り)……………100g
- **レモン**
(飾り包丁を入れる)……………1/2個
- **オリーブオイル**
……………大さじ1・1/2

- A**
- **トッピング**
コンソメ……………1袋(4.5g)
 - **ターメリック**……………小さじ1/2
 - **塩**……………小さじ2/3
 - **こしょう**……………少々
 - **水**……………2カップ(400ml)

作り方

【フィデウワ 魚介の Pasta パエリア】

- ① パエリア鍋にオリーブオイル・にんにく・たまねぎを弱火で炒め、トマト・ピーマンを加え強火で約2分炒める。
- ② ①にAとスパゲッティ・パエリアセットを入れ、沸騰したら中火にして約7分煮る。
※パエリアセットの内容は店舗により異なります。

【イベリコ豚の パエリア】

- ① フライパンでオリーブオイル大さじ1/2を熱し、塩・こしょうをした肉を軽く焼き目がつく程度に焼く。
- ② パエリア鍋にオリーブオイル大さじ1・にんにく・たまねぎを入れ強火で約2分炒め、トマト・ピーマン・米を加えてさらに炒め、全体に油が回ったらAを入れ、上に①・ウインナーを置いてふたをする。
- ③ 沸騰したら中火にして約5分、弱火で約10分煮たら火を止めて蒸らし、最後にレモンをのせる。