



10月10日はまぐろの日

まぐろ漬けちらし



エネルギー(1人分) **516kcal**
塩分(1人分) **4.3g**

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

ワンポイントアドバイス

まぐろを漬ける時間は
5~10分を目安に、
お好みで調整してください。

材料(4人分)

- ごはん……………800g
- すし酢……………90ml
- トッピング バリュ いらごま 白……………大さじ1
- まぐろ赤身(そぎ切り)……………200g
- 「●しょうゆ……………大さじ1・1/2
- A●酒……………大さじ1
- 「●みりん……………大さじ1
- レタス(千切り)……………1枚(40g)
- いくら……………40g
- 大葉(千切り)……………10枚
- 錦糸玉子……………30g
- きざみのり……………少々

作り方

- ① 合わせておいたAにまぐろを5~10分漬ける。
- ② 温かいごはんすし酢・ごま大さじ2/3を加え切るように混ぜる。
- ③ ②の上にレタスを散らし、①のをせ、いくら・大葉・錦糸玉子を盛りつけ、きざみのり・残りのごまを振る。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.5	♥2群1.1	合計
	♣3群0.0	♦4群4.9	6.5点



10月12日は**豆乳の日**

豆乳おでん



エネルギー(1人分)

404kcal

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

ワンポイントアドバイス

煮込むときに、みそ少量を溶かし入れると、よりコクのある味わいになります。

材料(4人分)

- トッピング **パリュ 調製豆乳**……2・1/2カップ(500ml)
- 水……3カップ(600ml)
- A ●白だし……120ml
- みりん……大さじ3
- 大根(厚さ1.5cmの半月切り)……250g
- ゆで卵……4個
- トッピング **パリュ さつま揚げ**……1パック(4枚)
- トッピング **パリュ 小結びしらたき**……1パック(160g)
- B ●三角がんも……4個
- 焼ちくわ(斜め半分に切る)……2本
- こんにやく(4等分に切る)……1枚
- 結び昆布……8個

作り方

- ① 鍋に熱湯を入れ、大根は約10分煮る。
Bは下茹でし、湯を切っておく。
- ② 土鍋にAと結び昆布を入れて火にかけ、
①の具材・ゆで卵を加え、弱火でじっくり煮る。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.9

♥2群3.1

合計
5.2点

weekly FoodNote 2種のさつまいものカップケーキ

10/
13

10月13日はさつまいもの日

2種のさつまいもの カップケーキ

材料(4人分・8個)

- 安納芋……………100g
- さつまいも……100g
- 砂糖……………大さじ4
- マーガリン……60g
- 牛乳……………大さじ2
- 卵(割りほぐす)………2個
- ホットケーキミックス……………200g
- チョコチップ……25g
- トッピング
いりごま 白……大さじ1

作り方

- ① 安納芋・さつまいもは水で洗い、1cm角に切る。
- ② ①を耐熱皿に入れ、全体に砂糖大さじ2をまぶし、ラップをして電子レンジ(600w)で約4分加熱する。
- ③ ボウルにマーガリンを入れて練り、砂糖大さじ2・牛乳・卵を加え混ぜ、ホットケーキミックス・チョコチップ・ごまを加えてさらに混ぜ、1個分ずつ型に入れる。
- ④ 220度に熱したオーブンで約15分焼く。竹串を刺して生地がなくなったら出来上がり。

ワンポイントアドバイス

さつまいもは、電子レンジで加熱する代わりに、水から煮て弱～中火でじっくり熱を通すと、さらに甘みが引き出されます。

エネルギー(1個分)

240 kcal

塩分(1個分)

0.6 g

※写真はイメージです。

四群
点数
(1人分)

♠ 1群0.3

♥ 2群0.0

♣ 3群0.1

♦ 4群2.3

合計
2.7点