

weekly FoodNote サーモンとアボカドの洋風カップ寿司



ハロウィン
七五三に!
パーティーが

グッと楽しくなる

LIPPI
特集号

エネルギー(1人分) **645 kcal**
塩分(1人分) **3.1 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
寿司の具材はお好みで、
えび・ハム・きゅうり
などでも応用出来ます。

材料(4人分)

- ごはん……………700g
- フレンチドレッシング……………大さじ6
- 塩……………小さじ1
- ごま 白……………大さじ1
- でんぶ……………35g
- れんこん(薄切り)……………10g(4枚)
- 寿司酢……………大さじ1/2
- きざみのり……………少々
- サーモン 刺身用(そぎ切り)……………100g
- いくら……………40g
- まぐろ 刺身用(厚さ1cmの角切り)……………120g
- A ●アボカド(厚さ8mmの扇形に切る)……………1/2個
- 玉子焼き(市販)(厚さ1.5cmの三角形に切る)……………130g
- スライスチーズ(星形に抜く)……………1/2枚
- みつば(葉)……………4枚

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、れんこんを約2分茹でて水に取り、寿司酢に漬けておく。
- ② 温かいごはんにはフレンチドレッシング・塩・ごまを振りかけ、混ぜる。
- ③ カップに②を適量詰め、でんぶを一面に敷き、その上に再度②を盛りつける。
- ④ ③に①のれんこんとAの具材をすべて盛りつけ、きざみのりを飾る。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.7	♥ 2群1.7	合計 7.2点
	♣ 3群0.2	♦ 4群4.6	

※写真は4人前のイメージです。

ハロウィン
七五三に!
パーティーが
グツと楽しくなる
レシピ
特集号



エネルギー(1人分) **268kcal**
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
スモークサーモンと
クリームチーズは相性抜群!
サツと作れるお手軽サラダです。

材料(4人分)

- トップバリュ スモークサーモン切り落とし…100g
- 森永乳業 クラフト フィラデルフィアクリームチーズ 6P(1個を4等分に切る) …… 4個
- ブロccoli (小房に分ける) …… 1/2個
- アボカド(一口大の角切り) …… 1/2個
- たまねぎ(薄切り) …… 1/4個
- レタス(手でちぎる) …… 2枚(45g)
- パプリカ 赤(千切り) …… 1/4個
- ミニトマト(半分に切る) …… 8個

- オリーブオイル …… 大さじ2
- レモン汁 …… 大さじ1
- A ● はちみつ …… 小さじ1/2
- 塩 …… 小さじ1/2
- 粗挽きこしょう …… 少々

作り方

- ① ブロccoliを耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で約1分加熱する。
- ② Aをすべて混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③ ボウルに①とその他の材料をすべて入れて混ぜ合わせ、②であえる。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.8	♥ 2群0.5	合計
	♣ 3群0.4	♦ 4群0.8	2.5点

ハロウィン
七五三に!
パーティーが
グツと楽しくなる
レシピ
特集号



エネルギー(1人分) **293kcal**
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

ワンポイントアドバイス
衣はたっぷりつけて揚げましょう。
仕上がりがきれいになり、
食感も良くなります。

材料(4人分)

- ぶり(一口大に切る)……4切
 - 塩……… 小さじ1/3
 - こしょう……… 少々
 - 卵白……… 2個分
 - グリーンレタス……3枚
 - レモン(くし形に切る)……1切
 - ミニトマト……… 4個
 - 揚げ油……… 適量
- 〔 ●小麦粉………大さじ2
A ●塩………小さじ1/3
〔 ●こしょう………少々
- トッピング
トマトケチャップ
…………… 適量
 - タルタルソース
…………… 適量

作り方

- ① 乾いたボウルに卵白を入れ、角が立つまで泡立て、Aを入れて混ぜる。
- ② ぶりに塩・こしょうを振り、①の衣をつけ、170度に熱した油で約3分揚げる。
- ③ 器にグリーンレタスを敷き、②を盛りつけ、レモン・ミニトマトを添える。
- ④ お好みでケチャップ・タルタルソースをつけてどうぞ。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.1	♥ 2群2.8	合計
	♣ 3群0.1	♦ 4群0.6	3.6点

※ケチャップ・タルタルソースを除く。

※写真はイメージです。

※ケチャップ・タルタルソースを除く。

ハロウィン
七五三に!
パーティーが
グツと楽しくなる
👍

**レシピ
特集号**



エネルギー(1人分) **449** kcal
塩分(1人分) **1.8** 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

※写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス

1人前の器を使って作る時は、
オーブントースターで
約8分ずつ焼いてください。

材料(4人分)

- じゃがいも
(厚さ5mmのいちょう切り)・・・4個
- ベーコン
(幅5mmの細切り)・・・50g
- たまねぎ(薄切り)・・・1/2個
- 茹で卵(くし切り)・・・2個
- トッピング用チーズ
ナチュラルチーズ・・・40g
- パン粉・・・小さじ2
- マーガリン
・・・大さじ2(25g)
- パセリ(みじん切り)・・・適量
- ハイツ
ホワイトソース
・・・1缶(290g)
- 塩・・・小さじ1/3
- こしょう・・・少々
- 牛乳
・・・1・1/4カップ(250ml)

作り方

- ① じゃがいもは茹でて、湯を切っておく。
- ② パン粉とマーガリン大さじ1/2を
混ぜ合わせる。
- ③ 鍋にマーガリン大さじ1・1/2を入れ熱し、
ベーコン・たまねぎを中火で約3分炒め、
①とAを加えさっと混ぜ、温める。
- ④ グラタン皿に③をすべて移し、上に茹で
卵を盛り、チーズを全体にかけ、②をのせる。
- ⑤ 250度に熱したオーブンで約20分焼き、
最後にパセリを散らす。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群 2.0	♥ 2群 0.7	合計 4.9点
	♣ 3群 0.5	♦ 4群 1.7	



ハロウィン
七五三に!
パーティーが

グツと楽しくなる

**レシピ
特集号**

エネルギー(1人分) **467 kcal** 塩分(1人分) **2.1 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
パイシートは焼くと縮むので、
カップの縁から1cmくらい
余裕を持たせて貼り付けましょう。

材料(4人分)

- アクリフーズ パイシート(半分に切る) …………… 2枚
- 若どりもも角切り…………… 100g
- じゃがいも(厚さ4mmのいちょう切り)…………… 1/2個
- まいたけ(一口大にほぐす)…………… 100g
- トップバリュ スーパースイートコーン**
(汁を切る) …………… 1缶(198g)
- 水…………… 1・3/4カップ(350ml)
- トップバリュ クリームシチュー** …………… 1/2箱
- 「●卵黄…………… 1/2個分
- A「●水…………… 大さじ1/2
- サラダ油…………… 大さじ1/2

作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、肉・じゃがいもを約2分炒め、まいたけ・スイートコーンを加えサッと炒める。
- ② ①に水を加え、温まったら火を止めてクリームシチューのルーを入れ、中火で約3分煮る。
- ③ 耐熱カップに②を入れ、パイシートをかぶせ、混ぜ合わせたAを表面に塗り、230度に熱したオーブンで約20分焼く。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.2	♥ 2群0.8	合計 4.3点
	♣ 3群0.3	♦ 4群3.0	

※写真はイメージです。



ハロウィン
七五三に!
パーティーが

グッと楽しくなる

レシピ
特集号

エネルギー(1人分) **405 kcal**
塩分(1人分) **2.1 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

ミンチはなめらかな口当たりになるよう、よく練っておくのがおいしく仕上げるコツです。

材料(4人分)

- 牛豚ミンチ… 400g
- たまねぎ(みじん切り) …… 1個
- 卵(割りほぐす) …… 1個
- パン粉…1/2カップ
- 牛乳 …… 1/4カップ(50ml)
- 塩 …… 小さじ1/3
- こしょう …… 少々
- しょうゆ …… 大さじ2
- 白ワイン…大さじ1
- 雪印 マッシュポテト …… 20g
- 湯 …… 60ml
- トッピング用とろけるナチュラルチーズ …… 40g
- ベビーリーフ… 40g
- ミニトマト… 8個
- サラダ油… 大さじ1

作り方

- ① マッシュポテト(乾燥)に湯を加え混ぜ、冷めたら4つに分ける。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、たまねぎが透き通るまで炒め、冷ます。
- ③ ボウルに牛豚ミンチ・②・Aを加えよく練る。
- ④ ③を4つに分け、中央に①・チーズを入れて小判型にととのえる。
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、④を中火で片面約1分半、裏返しふたをして弱火で約4分焼いて器に盛る。
- ⑥ ⑤のフライパンに残った肉汁にBを加え、ソースを作る。
- ⑦ ⑤のハンバーグに⑥をかけ、ベビーリーフ・ミニトマトを添える。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群 1.1	♥ 2群 2.8	合計
	♣ 3群 0.2	♦ 4群 0.7	4.8点

※写真は1人前のイメージです。

オーブントースターでつくる バナナとヨーグルトのフレンチトースト



ハロウィン
七五三に!
パーティーが
グツと楽しくなる
レシピ
特集号

エネルギー(1人分) **306kcal**
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

ワンポイントアドバイス
お好みでメープルシロップや
シナモンパウダーを
かけてどうぞ。

材料(4人分)

- トッパリュセレクト 熟れっ子バナナ(輪切り)… 2本
- ヤマザキ バゲット(厚さ2cmの斜め切り)……………1/2本
- 卵(割りほぐす)……………2個
- 明治 ブルガリアヨーグルト
LB81プレーン……………120g
- はちみつ……………大さじ1
- マーガリン……………20g
- クルミ(砕く)……………20g

作り方

- ① 容器に卵・ヨーグルト・はちみつを入れて混ぜ、バゲットを約15分浸しておく。
- ② ①を天板に移し、マーガリンを塗り、バナナをのせてオーブントースターで約5分焼く。
- ③ ②を器に盛り、クルミを散らす。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.6	♥2群0.0	合計 3.8点
	♣3群0.6	♦4群2.6	