

フランス
フェア



エネルギー(1人分) **455 kcal**
塩分(1人分) **2.7 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。

材料(4人分)

- ハウス食品 ビストロシェフ
ビーフシチュー……………1/2箱(85g)
- 牛すね肉(シチュー用)……………350g
- たまねぎ(一口大に切る)……………150g
- A ●にんじん(一口大に切る)……………100g
- マッシュルーム(半分に切る)……………100g
- ぶなしめじ(小房に分ける)……………50g
- サラダ油……………大さじ1
- 水……………550ml
- 赤ワイン……………大さじ2
- 生クリーム……………大さじ4+適量
- イタリアンパセリ……………適量
- 雪印 マッシュポテト……………50g
- 湯……………1カップ(200ml)
- 塩……………小さじ1/3
- マーガリン……………10g

作り方

- ① マッシュポテト(乾燥)に湯を加えて混ぜ、なじんだら塩・マーガリンを加えてさらに混ぜる。
- ② 鍋にサラダ油を熱しAを炒め、火が通ったら水を加え、牛肉が柔らかくなるまで弱火～中火で約20分煮込む。
- ③ 一旦火を止め、ビーフシチューのルーを割り入れて溶かし、もう1度弱火で約10分煮込む。とろみがついたら赤ワインを加えさらに約1分煮る。火を止めてから生クリーム大さじ4を加え、混ぜる。
- ④ ③を器に盛り、上から生クリーム適量をかけ、イタリアンパセリをのせ、①を添える。

フランス フェア

【ジンジャーオレンジーナ
(ノンアルコール)】

【オレンジーナの
赤ワインカクテル】

【スモークサーモンとチーズのカナッペ】

エネルギー(1人分) **425kcal**
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

※写真はイメージです。

材料

【スモークサーモンとチーズのカナッペ】(4人分)

- トッパリユ
スモークサーモン切り落とし
……………100g
- オリーブオイル……………大さじ2
- こしょう……………少々
- たまねぎ(薄切り)……………1/4個
- キリ クリームチーズ……………12個
- オリーブ(3等分に切る)……………4粒
- ディル……………適量
- バゲット
(厚さ1cmに切る)……………1/3本分
- オリーブオイル
……………大さじ1・1/2

【ジンジャーオレンジーナ(ノンアルコール)】(1人分)

- サントリー オレンジーナ…60ml
- ジンジャーエール……………60ml
- しょうが(おろす)……………5g

【オレンジーナの赤ワインカクテル】(1人分)

- サントリー オレンジーナ…110ml
- 赤ワイン……………60ml
- ブランデー……………5ml
- お好みのフルーツ(数種)…適量
※オレンジ・パイナップルなど

作り方

【スモークサーモンとチーズのカナッペ】

- ① ボウルにオリーブオイル・こしょう・たまねぎを入れて混ぜ、スモークサーモンを加えさっと漬けておく。
- ② バゲットはトーストしてオリーブオイルを適量塗り、クリームチーズ・①・オリーブをのせ、ディルを飾る。

【ジンジャーオレンジーナ(ノンアルコール)】

グラスに氷をたっぷり入れ、オレンジーナ・ジンジャーエールを注ぎ、しょうがを入れて軽くかき混ぜる。

【オレンジーナの赤ワインカクテル】

- ① フルーツをグラスに入れてつぶす。
- ② 容器にオレンジーナ・赤ワイン・ブランデーを入れて軽くかき混ぜ、①をトッピングする。

フランス
フェア



エネルギー(1人分) **315kcal**
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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- じゃがいも(皮をむき1.5cmの角切り) 2個
 - 茹で卵 2個
 - パプリカ 黄(長さ5cmの薄切り) 1/2個
 - マッシュルーム(薄切り) 100g
 - トッピング **ライトフレーク**(汁を切る) 1缶(80g)
 - ミディトマト(くし切り) 4個
 - アボカド(厚さ5mmのいちょう切り) 1個
 - グリーンレタス(一口大に切る) 2枚
 - アンチョビ(幅5mmに切る) 10g
- A
- オリーブオイル 大さじ3
 - レモン汁 小さじ2
 - マスタード 小さじ1
 - 塩 小さじ1/2
 - こしょう 少々
 - 白ワイン 大さじ1/2

作り方

- ① じゃがいもは下茹でする。茹で卵は殻をむき、縦4等分にする。
- ② Aを合わせてドレッシングを作る。
- ③ ボウルに①と他の具材・②をすべて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

フランス
フェア



エネルギー(1人分) **145kcal**
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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- にんじん(薄切り)..... 300g
- マーガリン..... 大さじ2
- 水..... 2カップ(400ml)
- トッパリュ 北海道牛乳..... 2カップ(400ml)
- トッパリュ コンソメ..... 小さじ1
- 塩..... 小さじ1/2
- トッパリュ コショウ..... 少々
- イタリアンパセリ..... 適量

作り方

- ① 鍋にマーガリンを溶かし、にんじんを中火で約2分炒め、水を加え約7分煮たら火を止め、粗熱を取る。
- ② ①がなめらかになるまでミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に戻し、牛乳・コンソメ・塩・コショウを加え火をかけ、温まったら器に盛り、イタリアンパセリを飾る。

フランス
フェア



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
119kcal 1.4g

※オリーブオイルは摂取量20%として計算。

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- かき…………… 300g
- にんにく(薄切り)…………… 1片
- トッパリュ 鷹の爪(種を取る)…………… 1本
- トッパリュ エキストラバージン
オリーブオイル…………… 3/4カップ(150ml)
- 塩…………… 小さじ1/3
- 白ワイン…………… 大さじ1
- ディル…………… 適量

作り方

- ① かきはよく洗って水を切っておく。
- ② フライパンにオリーブオイル大さじ1・
にんにくを入れ弱火で熱し、香りが出たら
鷹の爪・①を加え中火で約2分炒める。
- ③ ②に残りのオリーブオイル・塩・白ワインを
加え、約5分弱火にしてじっくり煮る。
- ④ ③を器に盛り、ディルを添える。

フランス
フェア



エネルギー(1人分) **161 kcal**
塩分(1人分) **2.0 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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 鶏肉 手羽もと…………… 8本
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々
- モランボン 鶏肉のトマト煮用ソース…………… 1袋(250g)
- 赤ワイン…………… 大さじ2
- マッシュルーム(半分に切る)…………… 120g
- パプリカ 黄(幅1.5cmの斜め切り)…………… 1/2個
- トマト(1.5cm角に切る)…………… 1個
- オリーブオイル…………… 大さじ1
- ディル…………… 適量

作り方

- ① 鶏肉 手羽もとに塩・こしょうをする。
- ② フライパンでオリーブオイルを強火で熱し、
①を入れ、両面焼き色が付いたら
マッシュルーム・パプリカを加え約1分焼く。
- ③ ②にトマト煮用ソース・赤ワイン・トマトを加え
約7分煮る。
- ④ ③を器に盛り、ディルを添える。

フランス
フェア



エネルギー(1人分)

296kcal

糖分(1人分)

0.4g

※赤ワインは摂取量50%として計算。

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 洋なし(ラフランス)
(半分に切り種を取る)・1個
- 砂糖……………大さじ1
- 赤ワイン
……………1カップ(200ml)
- レモン汁
……………大さじ1/2
- ゼラチン……………5g
- 水……………大さじ2
- 牛乳・3/4カップ(150ml)
- クリームチーズ
(室温に戻す)……………100g
- 生クリーム
……………1/2カップ(100ml)
- 砂糖……………大さじ3
- ミント……………適量

作り方

- ① 鍋にAを入れ中火で約10分煮て、冷ましておく。
- ② 耐熱容器にゼラチン・水を入れ電子レンジ(600w)で約10秒加熱し、牛乳と合わせる。
- ③ ボウルにクリームチーズを入れ、②を注ぎながら泡立て器で混ぜ合わせる。
- ④ 別のボウルに生クリーム・砂糖を入れ、8分立てのホイップクリームを作る。
- ⑤ ④に③を加え、バットに移して冷蔵庫で1時間以上冷やしかためる。
- ⑥ お皿に⑤を盛り、食べやすい大きさに切った①を添え、ミントを飾る。