



エネルギー(1人分)

**98kcal**

塩分(1人分)

**0.6g**

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(4人分)

- モランボン 濃厚バーニャカウダソース……1袋(60g)
- アスパラガス(半分に切り茹でる)……………4本
- ブロッコリー(小房に分け茹でる)……………1/2個
- ミニトマト……………8個
- パプリカ 赤・黄(食べやすい大きさに切る)……各1/2個
- かぶ……………1個
- エリンギ(縦に4等分に切りグリルで焼く)……………1本

## 作り方

- ① かぶは茎を約2cm残して葉を切り、皮をむいて縦に4等分に切る。
- ② 器に野菜を盛りつけ、電子レンジで温めたバーニャカウダソースをつけてどうぞ。

四群  
点数  
(1人分)

♠1群0.0

♥2群0.0

♣3群0.5

♦4群0.7

合計

1.2点



エネルギー(1人分) **114kcal**  
 塩分(1人分) **0.9g**

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)

- グリーンリーフ(手でちぎる)…………… 4枚
  - ミニトマト(半分に切る)…………… 12個
  - トップパリュ スモークサーモン**  
切り落とし…………… 1パック(100g)
  - たまねぎ(薄切り)…………… 10g
- 〔
- オリーブオイル…………… 大さじ2
  - 酢…………… 大さじ1
- A
- ケチャップ…………… 大さじ1
  - 塩…………… 小さじ1/4
  - こしょう…………… 少々
- 〕

## 作り方

- ① Aをよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ② 器にグリーンリーフ・ミニトマト・スモークサーモン・たまねぎを盛り、①をかける。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群0.5	合計 1.5点
	♣ 3群0.2	♦ 4群0.8	

【唐揚げのピンチョス  
えびマヨディップ】

エネルギー(1人分) **85kcal** 塩分(1人分) **0.7g**

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

【えびマヨカナッペ】

エネルギー(1人分) **106kcal** 塩分(1人分) **0.4g**

※写真はイメージです。

材料(4人分)

【えびマヨカナッペ】

- トッピング用 やわらか仕込み サンドイッチ用(ツリ-形に抜く)・・・2枚
- えび・・・4尾(64g)
- 片栗粉・・・大さじ1/2
- 「Cook Do.」海老の中華マヨネーズ炒め用・・・1/2箱
- サラダ油・・・大さじ1/2
- ホールコーン・・・30g

【唐揚げのピンチョス

- えびマヨディップ】
- トッピング用 国産鶏のしょうゆ唐揚げ(半分に切る)・・・4個
  - うずらの卵(水煮)・・・8個
  - ミニトマト・・・8個
  - スライスチーズ(2枚に重ねて8等分に切る)・・・2枚
  - 「Cook Do.」海老の中華マヨネーズ炒め用・・・1/2箱
  - ペビーリーフ・・・10g

作り方

【えびマヨカナッペ】

- ① えびは背ワタを取り、水気をよく拭き取って1cm幅に切り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①のえびの両面を焼くように、弱火でじっくり火を通す。火を止め、「Cook Do.」海老の中華マヨネーズ炒め用を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 食パンはトーストし、②を適量ずつのせ、コーンを飾る。

【唐揚げのピンチョス えびマヨディップ】

- ① チーズ・唐揚げ・ミニトマト・うずらの卵をピックに刺す。
- ② ①を器に盛り、容器に「Cook Do.」海老の中華マヨネーズ炒め用を入れて添え、ペビーリーフを盛りつける。

【えびマヨカナッペ】

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群0.2	合計
	♣3群0.0	♦4群1.2	1.4点

【唐揚げのピンチョス えびマヨディップ】

四群 点数 (1人分)	♠1群0.5	♥2群0.4	合計
	♣3群0.1	♦4群0.1	1.1点



## 材料(4人分)

- **トップバリュ シーフードミックス**  
(えび・いか・貝柱) (解凍する)..... 140g
- **マッシュルーム**..... 55g
- **トマト (コンチェルト)**..... 5個
- **塩**..... 小さじ1/2
- **レモン汁**..... 大さじ1
- **パセリ (みじん切り)**..... 適量
- **トップバリュ バケット** (幅1cmに切る)..... 1/2本
- ┌ ● **オリーブオイル**..... 150ml
- A ● **にんにく**..... 2片
- └ ● **鷹の爪 (種を取る)**..... 1本

## 作り方

- ① Aを鍋に入れて熱し、香りが出たらシーフードミックス・マッシュルームを加え、約3分煮たらトマトを加え、さらに約1分煮る。
  - ② ①に塩・レモン汁を入れて器に盛り、パセリを散らす。
- ※バケットは、オイルに浸してお召上がりください。

エネルギー(1人分)

**353kcal**

塩分(1人分)

**1.4g**

※写真はイメージです。

四群  
点数  
(1人分)

♠ 1群0.0

♥ 2群0.2

♣ 3群0.1

♦ 4群4.1

合計

**4.4点**



エネルギー(1人分) **179 kcal**  
塩分(1人分) **2.2 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)

- パエリアセット(いか・えび・ムール貝・あさり)……………1パック
- たまねぎ(1cm角に切る)……………1個
- セロリー(筋を取り1cm角に切る)……………1/2本
- パプリカ赤・黄(1cm角に切る)……………各1/4個
- オリーブオイル……………大さじ1
- にんにく(薄切り)……………1片

## ●カゴメ 基本のトマトソース for Cooking

- ……………1パック
- ケチャップ……………大さじ2
- A ●水……………2・1/2カップ(500ml)
- コンソメスープの素……………小さじ1
- 白ワイン……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/2

## 作り方

- ① 鍋にオリーブオイル・にんにくを入れ弱火で炒め、香りが出たらたまねぎ・セロリーを加え約1分中火で炒める。
- ② ①にAを入れ、沸騰したらパエリアセットを加えて約4分、パプリカを加えてさらに約1分煮る。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群0.7	合計 2.1点
	♣ 3群0.2	♦ 4群1.2	



エネルギー(1人分) **507 kcal**  
塩分(1人分) **2.2g**

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)

- 米……………2合
- パエリアセット(いか・えび・ムール貝・あさり)……………1パック
- 鶏肉もも角切り……………150g
- たまねぎ(粗みじん切り)……………1/2個
- カゴメ 基本のトマトソースfor Cooking……………1パック
- スープ(水+固形スープ1個)……………1・1/2カップ(300ml)
- 塩……………小さじ1/2
- カゴメ こくみトマト(ラウンド)(半分に切る)……………2個
- パプリカ 黄(一口大に切る)……………1/2個
- サラダ油……………大さじ1
- レモン(くし切り)……………適量
- パセリ……………適量

## 作り方

- ① 米はといでザルに上げ約30分置く。パエリアセットの具材・鶏肉にそれぞれ塩・こしょう適量(分量外)を振る。
- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を皮目から焼く。皮目にこんがり焼き色がついたら裏返し、たまねぎを加えて一緒に炒める。
- ③ ②に基本のトマトソース・スープを加えてひと煮立ちさせ、塩で味をととのえる。沸騰したら、①の米を入れて再び加熱する。
- ④ ③が沸いてきたら弱火にし、米を平らにならしてトマト・パエリアセットを並べ、ふたをして約20分炊く。汁気がなくなったら火を止め、パプリカのをせ、ふたをして約15分蒸らす。
- ⑤ ④にレモン・パセリを添える。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群1.6	合計
	♣3群0.2	♦4群4.6	6.4点



エネルギー(1人分) **640kcal** 塩分(1人分) **1.3g**

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

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- 豚肉バックリブ(骨付ばら)…………… 8本
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- エスビー食品 マジックソルト…………… 少々
- じゃがいも…………… 2個
- カゴメ 基本のトマトソース for Cooking…………… 1パック
- ピーマン…………… 2個
- オリーブオイル…………… 大さじ1
- ローズマリー…………… 適量

## 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいてくし形に切り、ラップをして電子レンジ(500W)で約4分加熱する。バックリブは骨に沿って切り込みを入れ、塩・こしょう・マジックソルトをまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①のバックリブを入れて焼く。焼き色がついたら裏返す。
- ③②に基本のトマトソースを加えて約10分煮込んだら、①のじゃがいもを加えさらに約4分、ピーマンを加え約1分煮る。
- ④③を器に盛り、ローズマリーを添える。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群6.1	合計 7.8点
	♣ 3群0.3	♦ 4群1.4	

# weekly FoodNote クリスマスを彩る手作りガトータワー



## 材料(12個分)

- |                                       |                     |
|---------------------------------------|---------------------|
| ●明治 ミルクチョコレート<br>(細かく刻む)……………2枚(110g) | ●砂糖(ふるう)……………180g   |
| ●無塩バター(室温にしておく)<br>……………260g          | ●卵(割りほぐす)……………2個    |
|                                       | ●牛乳……………1カップ(200ml) |

- |                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| ●小麦粉……………260g      | ●ココア……………30g            |
| A ●コーンスターチ……………90g | ●ベーキングパウダー<br>……………小さじ2 |

## 【アイシング】

- |                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| ●アイシングシュガーパウダー<br>(市販)……………適量 | ●水……………適量 |
|-------------------------------|-----------|

## 【トッピング】

- |                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| ●明治 たけのこの里……………適量 | ●明治 アポロ……………適量              |
| ●明治 きのこの山……………適量  | ●明治 マーブルチョコレート<br>……………適量   |
| ●明治 デコアソート……………適量 | ●トップパリュ<br>デコレーションペン……………適量 |

## 作り方

- ① チョコレートはボウルに入れ約50～55℃のお湯で湯せんにかけておく。
- ② 別のボウルに無塩バターを入れて練り、砂糖を加え、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ③ ②に卵を3～4回に分けて加えながらよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に①を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ Aを混ぜてふるいにかけて、その半量を④に加え、ゴムべらでさっくりと混ぜる。さらに牛乳・Aのもう半量を交互に加えてよく混ぜる。
- ⑥ 紙カップの八分目まで⑤の生地を入れ、180℃に熱したオーブンで約25分焼く。
- ⑦ ⑥を取り出し、粗熱をとる。
- ⑧ ⑦にアイシングを塗り、お好みでトッピングを飾る。