



エネルギー(1人分) **563kcal** 塩分(1人分) **1.4g**

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1人前のイメージです。

材料(4人分)

- 日清フーズ ディ・チェコ
スパゲッティーニ 1.6mm
.....400g
- 塩..... 大さじ1
- にんにく(薄切り).....1片
- 赤とうがらし(種を取り輪切り)
.....1本
- たまねぎ(薄切り).....1/2個
- ムール貝.....8個
- たら(一口大に切る)・140g
- いか(幅1.5cmの短冊切り)・100g
- むきえび(冷凍)(室温に戻す)
.....110g
- カゴメ
基本のトマトソース
for Cooking
.....1パック(295g)
- 白ワイン.....50ml
- 塩.....小さじ1/4
- こしょう.....少々
- オリーブオイル
.....大さじ1
- イタリアンパセリ・適量

作り方

- ① 鍋に湯(分量外)を沸かし沸騰したら塩を入れ、スパゲティを袋に書いてある時間通り茹で、ザルにあげる。
- ② フライパンにオリーブオイル・にんにく・赤とうがらしを入れて弱火で炒め、香りが出たらたまねぎを加える。火が通ったらムール貝・たら・いか・むきえびを加えて約3分炒める。
- ③ ②に基本のトマトソース・白ワインを加え約3分煮て、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ ③に①を加えて混ぜ、器に盛りイタリアンパセリを散らす。



エネルギー(1人分) **242** kcal
塩分(1人分) **1.7** 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)

- 豚肉かたロース
切れてるトンテキ用
(1.5cm角に切る)・・・180g
- 塩・・・小さじ1/4
- こしょう・・・少々
- にんにく(薄切り)・・・1片
- たまねぎ(1.5cm角に切る)
・・・1/2個
- なす(1.5cm角に切る)・・・2個
- セロリー(1.5cm角に切る)
・・・1/2本
- 菌床しいたけ
(1.5cm角に切る)・・・4個
- トップバリュグリーンアイ
有機レーズン**・・・50g
- カゴメ 基本の
トマトソース
for Cooking**
・・・1パック(295g)
- コンソメスープの素
・・・4.5g
- トマト(コンチェルト)
・・・130g
- ピーマン(1.5cm角に切る)・・・2個
- 赤ワイン・・・大さじ3
- 塩・・・小さじ1/3
- こしょう・・・少々
- オリーブオイル・・・大さじ1
- バジル・・・少々

作り方

- ① 豚肉に塩・こしょうをしておく。
- ② 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・①を加える。火が通ったら中火にしてなす・セロリー・菌床しいたけ・レーズンを加える。
- ③ ②に油が回ったら基本のトマトソース・コンソメスープの素を入れ約6分煮て、トマト(コンチェルト)・ピーマン・赤ワイン・塩・こしょうを加えて約2分煮る。
- ④ ③を器に盛りバジルを散らす。



エネルギー(1人分) **303kcal** 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 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- ベーコン(1.5cm幅に切る)……………75g
- じゃがいも(1.5cm角に切る)……………2個
- ぶなしめじ(石突きを落とし手でほぐす)……………50g
- キャベツ(1.5cm角に切る)……………2枚
- 水・2・1/2カップ(500ml)……………4.5g
- コンソメスープの素……………4.5g
- 日本ハム 森の薫り新あらびきウイナー(1.5cm幅に切る)……………100g
- トマト(1.5cm角に切る)……………1/2個
- カゴメ 基本のトマトソース for Cooking……………1パック(295g)
- ケチャップ……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- オリーブオイル……………大さじ1
- イタリアンパセリ……………適量

作り方

- ① 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンを弱火で約1分炒め、じゃがいも・ぶなしめじ・キャベツを加え炒める。
- ② 全体に油が回ったら水・コンソメスープの素を入れ、沸騰したらウイナー・トマト・基本のトマトソース・ケチャップを入れ約8分煮る。
- ③ ②に火が通ったら塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ ③を器に盛り、イタリアンパセリを添える。

イタリア
フェア



エネルギー(1人分)

174kcal

塩分(1人分)

2.1g

※バゲットを除く。

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)

- たら(一口大に切る)……………140g
- いか(幅1cmの輪切り)……………100g
- えび(殻つきのまま背わたをとる)……………4尾
- あさり(砂をはかせよく洗う)……………200g
- たまねぎ(みじん切り)……………1/2個
- にんにく(みじん切り)……………1片
- 白ワイン……………1/4カップ(50ml)
- オリーブオイル……………大さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- カゴメ 基本のトマトソース for Cooking……………1パック(295g)
- 水……………2カップ(400ml)
- 固形スープの素……………1個
- イタリアンパセリ……………適量
- バゲット……………適量

作り方

- ① 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りがたったらたまねぎを加え炒める。
- ② ①にえび・いかを加えさっと炒め、白ワインを振り入れてアルコールを飛ばす。
- ③ ②に基本のトマトソース・Aを加えて煮立たせ、たらを加えて10分ほど煮る。そのあとあさりも加えて貝の口が開くまで煮る。
- ④ 塩・こしょうで味をととのえて器に盛り、イタリアンパセリを添える。トーストしたバゲットを添える。



エネルギー(1人分) **580kcal** 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4人前のイメージです。

材料(4人分)

- トッピング用グリーンアイ
タスマニアビーフもも
切れてるステーキ用
……………2パック(360g)
- 塩……………適量
- 黒こしょう……………適量
- バジル……………50g
- にんにく……………1片
- A ●松の実……………40g
- オリーブオイル
……………1/2カップ(100ml)
- トマト(種をとり5mm角に切る)
……………1/4個
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々
- れんこん(厚さ5mmに切る)
……………150g
- さつまいも(厚さ5mmに切る)
……………120g
- オリーブオイル
……………大さじ1
- バター……………15g
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- ルッコラ……………適量

作り方

- ① ミキサーにAを入れて混ぜ、ボウルに移し、
トマト・塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、れんこん・
さつまいもを弱火で両面焼き、バターを加え、
溶けたら塩・こしょうをふる。
- ③ 表面に塩・黒こしょうをした肉を、強火で焼く。
表面に焼き色を付けた後、お好みの
焼き具合に火を入れる。
- ④ お好みの大きさにカットした③を器に盛り付け
②・ルッコラを添え、①をかける。



エネルギー(1人分) **212kcal** 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2人前のイメージです。

材料(4人分)

- トップバリュ ピザクラストレギュラー … 1袋(2枚)
- トップバリュ ピザソース … 大さじ3
- トマト (約8mm角に切る) … 1個
- トップバリュ 生ハムロス (横に半分切る) … 4枚
- トップバリュ モッツアレラチーズ (3cm位に手でちぎる) … 1袋(100g)
- バジル … 適量

作り方

- ① ピザクラスト全体にピザソースを塗り、トマト・生ハム・モッツアレラチーズをのせる。
- ② ①をオーブントースターで約4分半加熱し、できあがったら器にのせ、バジルを散らす。

トマトのティラミス



エネルギー(1人分)
303 kcal

※写真は4人前のイメージです。

材料(4人分)

- カゴメ 高リコピントマト……………4個
- はちみつ……………大さじ2
- トッパリュ かすてら(3cmの角切り)……………2切れ
- カゴメ トマトジュース(無塩)……………大さじ4
- ミントの葉……………適量

- A
- 雪印メグミルク 北海道100 マスカルポーネ……………100g
 - 生クリーム……………1/2カップ(100ml)
 - 砂糖……………大さじ2
 - 卵黄……………1個分
 - レモンの皮(すりおろす)……………適量

作り方

- ① トマトは8等分の小さなくし形にして、はちみつと和えておく。
- ② 器の底にトマトジュースを大さじ1ずつ注ぎ、かすてらを入れて染みこませる。
- ③ ボウルにAを合わせ入れ、泡立て器でもったりするまで混ぜ合わせる。
- ④ ②に①のトマトの半量を一口大に切って入れ、③のクリームを重ね入れる。
- ⑤ 残りのトマトの汁気を切って④にトッピングし、お好みでミントの葉をのせる。