



エネルギー(1人分) **655kcal**
塩分(1人分) **3.8g**

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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- カゴメ 甘熟トマト鍋スープ……………1袋(750g)
- キャベツ(一口大に切る)……………1/4個(255g)
- ブロッコリー(小房に分ける)……………1/2株(62g)
- カゴメこくみトマト(ラウンド)……………3個(240g)
- ぶなしめじ(小房に分ける)……………90g
- にんじん(花形に抜く)……………1/2本(73g)
- じゃがいも(皮をむき一口大に切る)……………2~3個

お楽しみきんちゃく(12個分)

- 油あげ(半分に切る)・6枚(150g)
- 鶏ミンチ……………300g
- 卵(溶く)……………1個(50g)
- 塩……………小さじ1弱
- 片栗粉……………大さじ1(9g)
- 切りもち(6等分に切る)……………2切れ(100g)
- ピザ用チーズ……………80g
- れんこん……………80g
- ごぼう……………1/2本
- パプリカ……………1/4個
- ほうれん草……………2株

作り方

- ① Aはすべて細かく刻み、れんこん・ごぼうを電子レンジで3分ほど加熱する。
- ② ポウルに鶏ミンチ・①・卵・塩・片栗粉・ピザ用チーズを入れよく混ぜ合わせる。
- ③ 油あげは切り口を開き②・もちをつめて、楊枝で口をとめる。
- ④ 甘熟トマト鍋スープを鍋に入れ沸騰させ、③のきんちゃくを入れ15分ほどしっかりと煮る。
- ⑤ ④に野菜を煮えにくいものから加え、さらに5~10分加熱する。

| | | | |
|-------------------|----------|----------|------|
| 四群 点数 (1人分) | ♠ 1群 1.1 | ♥ 2群 3.1 | 合計 |
| | ♣ 3群 1.1 | ♦ 4群 1.9 | 7.2点 |



イオンの
野菜週間



エネルギー(1人分) **455 kcal**
塩分(1人分) **4.6 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

材料(1人分)

- うどん……………1玉
- 雪国まいたけ(手でほぐす)……………100g
- トップバリュ キャベツ炒めミックス……………1/2袋
- トップバリュセレクト 純輝鶏肉だんご……………2個
- マルコメ「液みそシリーズ」料亭の味 430g
……………大さじ1・1/2
- 卵……………1個
- 水……………1・1/2カップ(250ml)

作り方

- ① 土鍋に水を入れ沸騰したら、液みそ・うどん・純輝鶏肉だんご・キャベツ炒めミックス・まいたけを入れる。
- ② ①を中火で約4分煮込み、卵を落とし入れさらに約1分煮込む。

| | | | |
|-------------------|----------|----------|------------|
| 四群 点数 (1人分) | ♠ 1群 1.0 | ♥ 2群 0.8 | 合計 5.8点 |
| | ♣ 3群 0.6 | ♦ 4群 3.4 | |



3月31日
愛菜の日
イオンの
野菜週間



エネルギー(1人分) **81 kcal**
塩分(1人分) **0.7 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。

ワンポイントアドバイス
切干大根は味が
薄くならないよう、
しっかりしぼりましょう。

材料(4人分)

- 切干大根……………1袋(50g)
- キャベツ(千切り)……………100g
- にんじん(千切り)……………20g
- パプリカ 赤(千切り)……………1/4個
- キューピー 野菜百珍 ごま和えの素…大さじ3
- サラダ菜……………2枚

作り方

- ① 切干大根は流水で軽くもみ洗いし、浸る程度の水に約10分つけて戻し、水気をしぼる。
- ② ボウルに①・キャベツ・にんじん・パプリカを入れ、ごま和えの素で和える。
- ③ 器にサラダ菜を敷き、②を盛りつける。

| | | | |
|-------------------|--------|--------|------------|
| 四群 点数 (1人分) | ♠1群0.0 | ♥2群0.0 | 合計 0.6点 |
| | ♣3群0.2 | ♦4群0.4 | |