

春は  
すぐそこ!

この冬の鍋納め

## 材料(4人分)

- ミツカン メまで美味しい とんこつしょうゆ鍋つゆ ストレート……………1パック(750g)
- トップバリュセレクト 純輝鶏肉だんご(いかごま) (半分に切る)……………1パック(8個)
- 豚ばらスライス(一口大に切る)……………120g
- キャベツ(一口大に切る)……………300g
- もやし……………100g
- にら(長さ5cmに切る)……………100g
- エリンギ(厚さ5mmで縦に切る)……………100g
- 長(白)ねぎ(幅5cmに切る)……………1本

## 作り方

- ① 鍋につゆをよく振って入れて火にかけ、煮立ったら肉だんご・豚ばらスライスを入れる。
- ② 火が通ったら、キャベツ・もやし・にら・エリンギ・長(白)ねぎを入れ、ひと煮立ちさせてからどうぞ。

エネルギー(1人分) **302kcal** 塩分(1人分) **4.0g**

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

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群2.5	合計 4.6点
	♣ 3群0.6	♦ 4群1.5	

# weekly FoodNote トップバリュ鍋つゆで作る いろいろ寄せ鍋

春は  
すぐそこ!

この冬の鍋納め



エネルギー(1人分)

271 kcal

塩分(1人分)

3.7 g

※寄せ鍋の材料以外は含まれません。

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)

- トップバリュ 寄せ鍋用つゆ……………1パック(700g)
- 鶏もも角切り……………100g
- 生鮭 切り身(4等分に切る)……………1枚
- ほうたて……………4個
- えび……………4尾
- えび入りもち餃子……………1パック(163g)
- トップバリュ 緑豆春雨(ぬるま湯にひたし湯を切る)……………40g
- はくさい(一口大に切る)……………1/4個
- ぶなしめじ  
(石づきを落とし手でほぐす)……………100g
- みずな(長さ5cmに切る)……………100g
- にんじん(型で抜く)……………4枚

## 作り方

- ① 鍋につゆをよく振って入れて火にかけ、煮立ったら鶏もも角切り・生鮭・ほうたて・えびを入れる。
- ② 火が通ったら、えび入りもち餃子・緑豆春雨・はくさい・ぶなしめじ・みずな・にんじんを入れ、ひと煮立ちさせてからどうぞ。

四群  
点数  
(1人分)

♠ 1群 0.0

♥ 2群 1.7

♣ 3群 0.3

♦ 4群 1.6

合計  
3.6点

## Apple Valentine

～アップルバレンタイン～

りんごの花言葉は「選ばれた恋」



※写真はイメージです。

### 材料(4人分)

- りんご……………1個(250g)
- バター……………15g
- 味の素「パルスイト®」……………大さじ2(12g)

- |                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| ●ホットケーキミックス……………100g | ●溶かしバター……………5g                |
| ●溶き卵……………1/2個        | ●味の素「パルスイト®」……………小さじ1・1/2(3g) |
| ●牛乳……………80ml         | ●シナモンパウダー……………小さじ1/8          |

### 作り方

- ① りんごは3/4を5mm幅の薄切りにし、1/4は角切りにする。それぞれレモン汁少々(分量外)を振っておく。
- ② フライパンに①の角切りりんご・バター5g・「パルスイト®」大さじ1/2を入れさっと混ぜ、2分煮る。煮汁が詰まってきたら火を止めて皿に取る。
- ③ フライパンに①の薄切りりんご・残りのバター10g・「パルスイト®」大さじ1・1/2を入れサッと混ぜ、ふたをして3分煮る。さらにふたを開け5分煮、煮汁が詰まってきたら火を止め、放射状に並べる。
- ④ ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、②を加えさらに混ぜる。③に流し入れ、弱火で10分焼き、ひっくり返してふたをし、弱火で5分焼く。

## Apple Valentine

～アップルバレンタイン～

りんごの花言葉は「選ばれた恋」



### 材料(20cm×20cm角型1台分)

●明治 ミルクチョコレート……………160g

他にもお好みでいろいろなチョコでお楽しみください。

●北海道バター 食塩不使用……………70g

●卵(割りほぐす)……………2個

●上白糖……………50g

●ホットケーキミックス……………100g

●りんご(8mmの角切り)……………1/4個

●トッピング デコレーションペン……………適量

### 作り方

- ① チョコレートは1ブロックずつ割り、バターと一緒に耐熱のボウルに入れ、電子レンジ(500W)で30秒ずつ加熱する。その都度ボウルを取り出し、ゴムベラでかき混ぜながら溶かす。
- ② 型にオープンシートを敷いておき、オーブンは160℃に予熱しておく。
- ③ 別のボウルに卵と上白糖を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。
- ④ ③に①を加え、泡立て器で混ぜ合わせる。
- ⑤ ④にホットケーキミックス・りんごを入れて泡立て器で混ぜ合わせたら、型に流し、②のオーブンで約25分焼く。
- ⑥ 粗熱が取れたら一口大に切り、お好みでデコレーションをする。