

weekly FoodNote カット野菜で作るお手軽サラダパスタ

メニューいろいろ 春の pasta 特集



エネルギー(1人分) **183kcal** 塩分(1人分) **0.8g**

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)

- マカロニ……………50g
 - 塩……………小さじ1/2
 - ボイルえび……………1パック(80g)
 - 10品目のサラダ レタスやパプリカ……………1袋
- A
- マヨネーズ……………大さじ5
 - レモン汁……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/3
 - こしょう……………少々

作り方

- ① マカロニは塩を入れたお湯で袋に書いてある時間通りにゆで、ザルに上げ湯を切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、①・ボイルえび・10品目のサラダ レタスやパプリカを加えて混ぜ、器に盛る。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群0.2	合計
	♣3群0.2	♦4群2.0	2.4点

メニューいろいろ

春の Pasta 特集



エネルギー(1人分) **438kcal** 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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- フェットチーネ……………250g
- 塩……………大さじ1
- オリーブオイル……………小さじ1
- トッピング選別
赤ワインとじっくり煮込んだ ボロネーゼ……………2袋
- ナチュラル とろけるチーズ……………60g
- パン粉……………10g
- マーガリン……………小さじ1/2
- ピーマン(輪切り)……………1個
- パプリカ(輪切り)……………1/3個

作り方

- ① たっぷりの湯に塩を入れフェットチーネを袋に書いてある時間通りにゆで、ザルに上げオリーブオイルを加えて混ぜる。
- ② パン粉とマーガリンを混ぜ合わせておく。
- ③ ボロネーゼを、ボウルで①と混ぜ合わせる。
- ④ ③を器に移し、とろけるチーズと②をちらしたら、ピーマン・パプリカのをせトースターで約3分焼く。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.7	♥2群0.0	合計 6.2点
	♣3群0.1	♦4群5.4	

weekly FoodNote あさりと菜の花のボンゴレスパゲッティ

春の Pasta 特集

メニューいろいろ



エネルギー(1人分) **422kcal** 塩分(1人分) **1.0g**

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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- トップパリュ スパゲッティ 1.6mm(結束)・・・400g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- にんにく(みじん切り)・・・・・・・・・・・・・1片
- 鷹の爪(種を取って輪切り)・・・・・・・・・・・・・1本
- あさり(砂をぬき殻をこすり合わせて洗う)・・・・・・・・・・・・・300g
- 菜の花(長さ2cmに切る)・・・・・・・・・・・・・200g
- トップパリュ パスタ用きのこ野菜・・・・・・・・・・・・・1袋
- オリーブオイル・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 白ワイン・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4
- こしょう・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① たっぶりの湯に塩を入れ、スパゲッティを袋に書いてある時間通りにゆで、ザルに上げ湯を切る。
- ② 菜の花は電子レンジ(600w)で約1分30秒加熱する。
- ③ フライパンにオリーブオイル・にんにく・鷹の爪を入れて弱火にかける。香りがたったらあさを加えて炒め、白ワインを加えふたをして蒸し煮にする。
- ④ あさりの口が開いたら②・パスタ用きのこ野菜を入れて炒め、火が通ったら①・塩・こしょうを加えて混ぜ、器に盛る。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群0.1	合計 4.8点
	♣ 3群0.2	♦ 4群4.5	