

今年のイースターは4月20日

ライスペレート  
メニュー特集



カロリー(1人分)

**339** kcal

塩分(1人分)

**2.4** g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

卵・乳・豆

果物

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- ごはん……………400g
  - すし酢…………… 大さじ4
  - 大根(薄切りにし、うさぎの耳型に切る)…………… 少量
  - にんじん(薄切りにし、うさぎの耳型に切る)…………… 少量
  - たいの刺身(1枚を2枚にそぎ切りにする)……………8切れ(124g)
  - のり(のりパンチなどで目、口の形を作る)…………… 適量
  - 刺身のつま 大根…………… 80g
  - 刺身のつま にんじん…………… 適量
  - ミニトマト…………… 8個
  - 錦糸卵…………… 15g
  - かいわれ大根(根を切り落とし半分にする)…………… 20g
  - うずら卵水煮…………… 8個
  - 大葉…………… 2枚
  - パセリ…………… 10g
- A
- キユーピー すりおろしオニオンドレッシング…大さじ2

## 作り方

- ① ごはんにすし酢を入れて混ぜ合わせ、ピンポン玉ぐらいの大きさに丸める。
- ② 大根・にんじんを重ね、「うさぎの耳」を作る。
- ③ たいの刺身を①に巻いて②を刺し、のりをつけて「うさぎの頭」を作る。
- ④ 器に③の「うさぎ」を盛り、Aを飾り、すりおろしオニオンドレッシングを野菜にかける。

四群  
点数  
(1人分)

♠1群0.7

♥2群0.8

合計

♣3群0.2

♦4群2.6

4.3点

今年のイースターは4月20日

ライスプレート  
メニュー特集



カロリー(1人分) **485kcal** 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)

- 新じゃがいも(皮をむき1.5cm角に切る).....4個
- キューピー マヨネーズ.....大さじ2
- 長(白)ねぎ(小口切り).....1/3本
- 牛豚ミンチ.....200g
- パプリカ(赤)(1.5cm角に切る).....1/3個
- ┌ ●塩.....小さじ1/3
- A ●こしょう.....少々
- └ ●マヨネーズ.....大さじ1
- ごはん.....500g
- レタス(千切りにし水にさらして水気を切る).....2枚
- 茹で卵(固茹でにして好みの形に切る).....2個

## 作り方

- ① 新じゃがいもを水にさらし、水気を切り耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で約8分加熱する。
- ② フライパンにマヨネーズ大さじ2を入れて火にかけ、長(白)ねぎ・牛豚ミンチ・①・パプリカの順に炒め、Aで味をととのえる。
- ③ 温かいごはんを器に盛り、レタス・②のをせ、マヨネーズ(分量外)で線引きし、茹で卵を飾る。

|                   |         |         |      |
|-------------------|---------|---------|------|
| 四群<br>点数<br>(1人分) | ♠ 1群0.5 | ♥ 2群1.4 | 合計   |
|                   | ♣ 3群0.4 | ♦ 4群2.5 | 4.8点 |

今年のイースターは4月20日

ライスペレート  
メニュー特集



カロリー(1人分)

590kcal

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)

- 豚肉ロースとんかつ・ソテー用……………4枚
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- 小麦粉……………適量
- 卵(溶く)……………2個
- サラダ油……………大さじ1/2
- アスパラガス(がくを取り半分に切る)……………8本
- ごはん……………400g
- のり(のりパンチなどで目・鼻・口の形を作る)……………適量
- うずら卵水煮(縦半分に切る)……………4個
- ハム(丸くほっぺの形にカットする)……………適量
- キューピー 具のソース 野菜と卵のタルタルソース・大さじ8
- ミニトマト……………8個

## 作り方

- ① 豚肉ロースとんかつ・ソテー用に塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。余分な小麦粉をたたき、卵にくぐらせる。
- ② フライパンにサラダ油を引いて熱し、①を中火で両面を色よく焼く。残った卵は肉の上からかける。
- ③ アスパラガスを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で約1分半加熱する。
- ④ 器に温かいごはんを丸く1.5cm位の高さに盛り、のりで作った「目・鼻・口」のをせ、うずらの卵で作った「耳」、ハムで作った「ほっぺ」で「うさぎの顔」を作る。②を盛りキューピー 具のソースをかけ、③・ミニトマトを添える。

四群  
点数  
(1人分)

♠ 1群0.7  
♣ 3群0.1

♥ 2群3.2  
♦ 4群3.4

合計  
7.4点