



カロリー(1人分) **548kcal**
塩分(1人分) **1.8g**

※栄養価はレシピを4人分として換算しています。

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。

ワンポイントアドバイス

野菜は炒めすぎない事。
具材を替えて、牛豚ミンチ
やほかの野菜を入れても
おいしくいただけます。

材料(3~4人分)

- サラダ油……………大さじ2
 - にんにく(みじん切り)……………1/2片(2g)
 - 鶏ミンチ……………300g
 - 鷹の爪(種をとってちぎる)……………3本
 - 鶏がらスープの素(50mlの水で溶く)……………4.5g
 - 卵(目玉焼きにする)……………人数分
 - きゅうり(お好みの形に切る)……………適量
 - バジル(飾り用)……………適量
 - ごはん……………180g×人数分
- A
- ナンプラー……………大さじ1
 - オイスターソース……………小さじ1
 - 味の素……………小さじ1
 - 砂糖……………小さじ2
- B
- たまねぎ(1.5cmの角切り)……………1/4個(20g)
 - パプリカ 赤(1.5cmの角切り)……………1/4個(10g)
 - ピーマン(1.5cmの角切り)……………1/4個(10g)
 - バジル……………10枚

作り方

- ① フライパンでサラダ油・にんにくを熱し、にんにくの香りが出たら鶏ミンチを炒める。
- ② ①に火が通ったら、鷹の爪・Aを加えてさらに炒める。
- ③ ②にBを加え鶏がらスープと一緒に炒める。
- ④ 器にごはんを盛り③・目玉焼きをのせ、きゅうりとバジルを飾る。

weekly FoodNote センワアボカド(アボカドのサラダ)



ワンポイントアドバイス

野菜を冷たい水か、冷蔵庫で冷やすと、よりおいしくいただけます。



カロリー(1人分)

176kcal

塩分(1人分)

0.7g

※栄養価はレタスを4人分として換算しています。

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(3~4人分)

- ミニトマト(半分に切る)……………2個
- 紫キャベツ(ざく切り)……………葉2枚(20g)
- レタス(ざく切り)……………葉3枚(70g)
- みずな(長さ10cmに切る)……………20g
- きゅうり(幅5mmの輪切り)……………1/2本(40g)
- にんじん(幅5mmの輪切り)……………1/2本(40g)
- ピーマン(赤)(幅5mmの輪切り)……………1個(40g)
- 紫たまねぎ(幅5mmの輪切り)……………10g
- アボカド(種をとり幅1cmの半月切り)……………100g
- えび(背わたをとって茹でる)……………60g
- パクチー……………適量
- 薬味ねぎ……………適量

ソース

- スイートチリソース……………大さじ4
- マヨネーズ……………大さじ2
- 茹で卵の黄身(割りほぐす)……………1個

作り方

- ① 器に適当な大きさにカットした野菜を盛りつける。
- ② ソースの材料を混ぜてドレッシングを作り、別の器に入れ薬味ねぎをまがして①に添える。

weekly FoodNote テウンガンユアン(えびのすり身の包揚げ)



カロリー(1人分) **196kcal** 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** 中乳・乳製品 果物

ワンポイントアドバイス
 具材を鶏ミンチやアスパラ、しいたけ、とうもろこしにしてもおいしくいただけます。

材料(4人分)

- スイートチリソースまたは梅ソース…………… 適量
 - 春巻きの皮(半分に切る)…………… 8~10枚
 - にらの葉(軽く茹でる)…………… 8~10枚
- A
- むきえび…………… 250g
 - 豚ミンチ…………… 50g
 - 砂糖…………… 小さじ2
 - 味の素…………… 小さじ1
 - 塩…………… 小さじ1
 - こしょう…………… 小さじ1/2

作り方

- ① Aをミキサーにかける。
- ② ①を春巻きの皮で包みにらの葉で結ぶ。
- ③ 鍋に油(分量外)を入れ②を中火で皮に焼き色がつくまで揚げる。
- ④ 器に③を盛り、スイートチリソースを添える。

※写真はイメージです。

ガイヤーン(タイの焼き鳥)



カロリー(1人分)

277 kcal

塩分(1人分)

1.6g

※栄養価はレシピを4人分として換算しています。

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

鶏肉はよく水洗いしてください。
漬け込み時間が長いほど、味が
浸み込みおいしくできあがります。

材料(3~4人分)

- 若どりもも肉……………500g
 - スイートチリソース……………適量
- A
- にんにく(みじん切り)……………1片(5g)
 - パクチーの根(みじん切り)……………1本
 - 黒こしょう……………少々
 - ナンプラー……………大さじ1
 - 味の素……………小さじ1
 - 砂糖……………大さじ5
 - 牛乳……………大さじ4
 - 塩……………小さじ1/2

作り方

- ① 袋にAと若どりもも肉を入れ、2時間以上漬け込む。
- ② ①をオープン(約200度)、もしくは魚焼きグリルで30~45分程度焼く。
※焦げないように様子を見て時間は調整する。
- ③ 焼きあがったら器に盛り、スイートチリソースとお好みで野菜を添える。



カロリー(1人分) **524kcal**
塩分(1人分) **3.0g**

※栄養価はレシピを4人分として換算しています。

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 **主菜** 中元・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

豚肉はよく水洗いしてください。
なじませる時間が長いほど、味が
浸み込みおいしくできあがります。

材料(3~4人分)

●豚肉スペアリブ(骨付ばら)……………800g

●塩……………小さじ1・1/2

A ●味の素……………小さじ1

●こしょう……………小さじ1/2

ソース

●トップバリュトマトケチャップ……………大さじ3

●砂糖……………大さじ2

●トップバリュ パインアップルジュース100%
……………50ml

●トップバリュ 純粋はちみつ……………大さじ1

●赤ワイン……………大さじ1

作り方

- ① ソース用の材料を鍋に入れ、中火で沸騰してから約20分煮詰める。
※焦げないように様子を見て時間は調整する。
- ② 袋にAとスペアリブを入れ、10分以上なじませ味を付ける。
- ③ 味が浸み込んだら②を魚焼きグリルで表裏それぞれ約5分ずつ焼き、さらにできあがる前に①を塗り二度焼きする。
- ④ 器に③を盛り、お好みで野菜を添える。



ワンポイントアドバイス

マンゴーは、できるだけ完熟の物を使用すると香りも味もよりおいしくできあがります。

カロリー(1人分)

696kcal

塩分(1人分)

0.3g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- マンゴー(皮をむいて種をとる)……………200g
- 砂糖……………大さじ9
- 卵……………4個
- 小麦粉……………20g
- 塩……………少々
- 生クリーム……………400ml
- サラダ油……………大さじ2
- マンゴー(トッピング用)……………適量

作り方

- ① トッピング用マンゴー以外の全ての材料をミキサーにかける。
- ② ①を15×15cmくらいの大きさの焼き型に入れ、180度のオーブンで30～40分ほど焼く。
- ③ ②が焼けたら粗熱をとり、お好みのサイズに切って器に盛る。
- ④ お好みでカットしたトッピング用マンゴーを③にのせる。



カロリー(1人分)

339 kcal

塩分(1人分)

2.2 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。

アレンジレシピ

パンをごはんにすればドリアに!
また、レッドカレーをイエロー
カレーに替えてもOKです。

材料(2人分)

- ヤマモリ タイカレーレッド……………1パック
- トップバリュ バケット……………80g
- トマト(幅5mmの輪切り)……………1個
- トップバリュ とろけるミックスチーズ……………30g
- パセリ(みじん切り)……………適量

作り方

- ① 鍋でタイカレーレッドを袋のまま温める。
- ② バケットを食べやすい大きさに切りグラタン皿に並べ、その上に①を全体にかける。
※タイカレーレッドに入っている赤とうがらしとこぶみかんの葉は取り除く。
- ③ トマトを重ならないように②の上に並べ、上にチーズをかける。
- ④ オーブンで全体に焦げめがつくまで焼き、お好みでパセリを散らす。



カロリー(1人分) **647 kcal**
塩分(1人分) **1.9g**

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

※写真はイメージです。

アレンジレシピ
えびをほたての貝柱にアレンジ。
いずれにしても、魚介類はさっと
煮込み、火を通しすぎないのが
ポイントです。

材料(2人分)

- ヤマモリ タイ手作りセット グリーンカレー1パック
- 牛乳100ml
- 水100ml
- えび(しっぽを残して殻をむき背開きにする) 6~8尾
- アボカド(種をとり幅5mmの半月切り)1個
- スイートバジル(大きい葉は半分に切る)10枚
- ごはん360g

作り方

- ① 鍋にグリーンカレー・牛乳・水を入れて一煮立ちさせる。
- ② ①にえびを加え、えびの色が赤くなったらアボカドを加えて一煮立ちさせる。
- ③ バジルは飾り用に2枚残して②に入れ、すぐに火を止める。
- ④ 器に③を盛りバジルをのせ、ごはんを盛ったプレートに添える。