



こどもの日

パーティーメニュー



※写真はイメージです。

材料(4人分)

- ごはん(温めておく)..... 1000g
- ミツカン 五目ちらし 2人前×2袋

寿司だねセット

- | | | |
|---------|-----|---------|
| ●ぶり | ●えび | ●まぐろ 赤身 |
| ●まぐろ トロ | | ●サーモン |
| ●玉子焼き | | ●いか |
| ●かにほぐし身 | | ●いくら |

※店舗により内容が異なる場合がございます。

- のり(のりパンチなどで目・口などを作る)..... 適量
- スライスチーズ(飾り用にお好みの形に切る)..... 1枚
- きゅうり(飾り用にお好みの形に切る)..... 適量
- ミツカン かける追いがつお®..... 適量

作り方

- ① ごはんに五目ちらしを混ぜる。
- ② ラップに①を約40gのせ、上に寿司だねセットのお好みの具材をのせ、のり・チーズ・いくらなどで顔を作る。
- ③ ②をラップで包みキャンディーのように両端をラッピングタイなどで結ぶ。

※食べるときは③のラップをはずし、しょうゆの代わりに「かける追いがつお®」をかけて食べてね。

weekly FoodNote フライパンで焼く バックリブのBBQグリル



こどもの日

パーティーメニュー



カロリー(1人分)

542kcal

塩分(1人分)

1.5g

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

※栄養価につけ合わせは含まれません。

※写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス
フライパンで焼くときは
焦げやすいので、
火加減には気を付けてね。

材料(4人分)

- バックリブ..... 800g
- 簡単バーベキューソース
 - トマトケチャップ..... 大さじ4
 - ウスターソース..... 大さじ1・1/2
 - しょうゆ..... 小さじ1
 - はちみつ..... 大さじ2
 - 酒..... 大さじ1・1/2
 - にんにく(すりおろし)..... 小さじ1/2

作り方

- ① バックリブは骨に沿って切り込みを入れる。
- ② フライパンに油(分量外)を熱し①を焼き、両面に焼き目をつける。
- ③ ②の肉をアルミホイルで包み、フライパンに置いたら蓋をして弱火で15分蒸し焼きにする。
- ④ ③の肉に十分火が通ったら、蓋とアルミホイルをとる。
- ⑤ バーベキューソースの材料を混ぜ合わせて④に加え、フライパンを揺すりながらバックリブに絡める。フライパンの中でぶくぶくと泡が出てくるようになったらお皿に盛り付け、お好みで野菜を添える。

四群
点数
(1人分)

♠ 1群0.0
♣ 3群0.0

♥ 2群5.8
♦ 4群1.0

合計
6.8点

weekly FoodNote ジューシーフルーツとシュワシュワ寒天ゼリー



こどもの日

パーティーメニュー



ワンポイントアドバイス
サイダーを入れる時は、
泡ができないように
ゆっくり入れるのがコツだよ。

カロリー(1人分)

74kcal

塩分(1人分)

0.0g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

— 季節のオードブル(パインいちごデコレーション) —
(それぞれ食べやすい大きさにする)

- いちご ●キウイフルーツ ●オレンジ
- グレープフルーツ ●パイン ●ドラゴンフルーツ

- レモン汁 小さじ1
- トップパリュ 粉寒天 5g
- 水 150ml
- 砂糖 大さじ1
- アサヒ飲料 ミツ矢サイダー(常温にする) 300ml
- ミント 適量

作り方

- ① カットフルーツにレモン汁を全体に混ぜ合わせる。
- ② 鍋に寒天・水を入れ中火にかけながら約1分半かき混ぜ、沸騰したら砂糖を加え、火から下ろす。
- ③ ②が人肌くらいの温度まで冷めたら、ミツ矢サイダーを静かに加え混ぜ、器に入れ冷蔵庫で約1時間冷やして固める。
- ④ ③に①をのせ、ミントを飾る。

四群
点数
(1人分)

♠ 1群0.0
♣ 3群0.9

♥ 2群0.0
♦ 4群0.5

合計
1.4点