

weekly FoodNote 季節のフルーツのせ デザートピザ



みんなで祝う
ごちそうメニュー



ワンポイントアドバイス
ピザ生地を焼くとき、天板ではなく網にのせて焼いた方が、全体的にカリッとするよ。

カロリー(1人分) **195kcal**
塩分(1人分) **0.2g**

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- トッパリュ ピザクラスト クリスピー……………1枚
- ロッチェ ガーナミルク
(1/3は削り、残りは線に沿ってカット)……………1枚

季節のオードブル(パインメロンデコレーション)
(それぞれ食べやすい大きさにする)

- メロン ●パイン ●オレンジ ●グレープフルーツ
- いちご ●ブルーベリー ●チェリー

- ロッチェアイス レディボーデンバニラ……………50g
- ミント……………適量

作り方

- ① ピザクラストをトースター(250度)で焦げないように様子を見ながら3~4分焼く。
- ② ①に削ったガーナミルクを一面に敷き、10~20秒トースターの余熱で溶かしたらお皿に移す。
- ③ ②に季節のオードブル・カットしたガーナミルクを一面にちらし、レディボーデンをのせ、ミントを飾る。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群0.0	合計 2.5点
	♣3群0.4	♦4群2.1	

weekly FoodNote アボカドとトマトのカラフルサラダ



みんなで祝う

ごちそうメニュー



カロリー(1人分)

227 kcal

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)

- **ダイショー アボカドサラダ用セット**1袋
 - 平はるさめ
 - ごまだれ
 - 薬味ふりかけ
- アボカド(1.5cm角に切る)1個
- 高麗コピントマト(一口大に切る)2個
- ベビーリーフ30g
- パプリカ(黄)(1.5cm角に切る)1/2個
- **トップパリュ スモークサーモン切り落とし**1袋

作り方

- ① アボカドサラダ用セットに付属の平はるさめは熱湯で約5分茹でる。
- ② ボウルに①・アボカド・トマト・ベビーリーフ・パプリカ・スモークサーモンを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②を器に盛り、アボカドサラダ用セットに付属のごまだれ・薬味ふりかけをかける。

四群
点数
(1人分)

♠ 1群0.0
♣ 3群1.1

♥ 2群0.5
♦ 4群1.3

合計
2.9点

weekly FoodNote 鮭とあさりのアクアパッツァ



みんなで祝う

ごちそうメニュー



カロリー(1人分) **223kcal** 塩分(1人分) **1.8g**

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)

- オリーブオイル……………大さじ1
- にんにく(薄切り)……………1片
- 鮭切身……………4切れ
- あさり(砂をぬき殻をこすり合わせて洗う)……………250g
- 高リコピントマト(半月形に切る)……………2個
- モランボン アクアパッツァ用スープ……………1袋
- ブラックオリーブ……………12個
- イタリアンパセリ(粗いみじん切り)……………適量

作り方

- ① フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れ弱火で炒め、香りが出たら鮭切身の両面を焼いて焼き色をつける。
- ② ①にあさり・トマトを加え、アクアパッツァ用スープをよく振ってから入れる。
- ③ ②に蓋をして約10分蒸し煮にし、魚介に火が通ったらブラックオリーブを加え、オリーブオイル(分量外)をサッと一回しふりかけ、火を止める。
- ④ ③にイタリアンパセリをふり、お皿に取り分ける。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群1.8	合計 2.5点
	♣3群0.2	♦4群0.5	