

weekly **FoodNote** ほたてとアボカドのカルパッチョ グリーンダカラジュレとレモンがけ



カロリー(1人分) **369kcal** 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

※写真はイメージです。

材料(3人分)

【グリーンダカラジュレ】

- グリーンダカラ.....50ml
- 粉ゼラチン(水で戻す).....小さじ1/4

- | | | |
|------------------------------|---|------------------------|
| ●ほたて(薄く3等分に切る)
.....3粒 | A | ●サラダ油.....100ml |
| ●アボカド(薄く9等分に切る)
.....1/4個 | | ●酢.....30ml |
| ●塩.....適量 | | ●粒マスタード
.....大さじ1/2 |
| ●こしょう.....少々 | | ●塩.....小さじ1/2 |
| ●ディル.....少々 | | ●こしょう.....少々 |

作り方

- ①【グリーンダカラジュレ】
グリーンダカラを温め、ゼラチンを加えて
バットなどに冷し固めておく。
- ② Aをよく混ぜてフレンチドレッシングを作る。
- ③ お皿にアボカドとほたてを交互に並べ、全体に
塩・こしょうを振る。
- ④ ③の全体に①をかけて、ディル・チャビルと、
薄くスライスしたレモンをちらす。
- ⑤ レモン皮をおろし金ですりおろし、④の全体に
ちらし、②をかける。

まぐろとねぎのおつまみ/アボカドとのりの佃煮和えおつまみ/ もち麦とろろごはん



父の日
6.15 FATHER'S DAY 2014
お酒がすすむ
おつまみ
メニュー

2

1

3

※写真はイメージです。

1 【まぐろとねぎのおつまみ(2人分)】

材料

- 長(白)ねぎ
(細く斜め切りにし水にさらす)・・・120g
- ごま油・・・・・・・・大さじ1
- わさび・・・・・・・・小さじ1/2
- まぐろ(刺身用)(1cmの角切り)
・・・・・・・・150g
- 塩こんぶ・・・・・・・・10g
- 塩こしょう・・・・・・・・少々

作り方

- ① ボウルにごま油とわさびを入れ、水気をしっかり切った長(白)ねぎと、まぐろ・塩こんぶを加え和える。
- ② ①に塩こしょうをふり、味をととのえ器に盛る。

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 油脂 雑穀

カロリー(1人分):164kcal
塩分(1人分):1.0g

※栄養価に大葉は含まれません。

2 【アボカドとのりの佃煮和えおつまみ(2人分)】

材料

- アボカド(1cmの角切り)・・・1/2個
- のりの佃煮・・・大さじ1/2
- わさび・・・・・・・・小さじ1/4
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2

作り方

- ① ボウルにのりの佃煮・わさび・しょうゆを入れて混ぜる。
- ② ①にアボカドを絡めて、器に盛る。(写真はアボカドにのりの佃煮を絡める前の状態です。)

カロリー(1人分):76kcal
塩分(1人分):0.6g

3 【もち麦とろろごはん(2人分)】

材料

- 白米・・・・・・・・1合
- はくばく もち麦ごはん
・・・・・・・・1袋(60g)
- ながいも(すりおろす)・・・180g
- ヤマキ 割烹白だし・・・小さじ2

作り方

- ① 白米を1合とぎ、通常の1合分の水加減(分量外)にする。
- ② ①にもち麦と水120ml(分量外)を加え炊飯する。
- ③ ながいもに白だしを加えてよく混ぜる。
- ④ 炊き上がった②を器に盛り、③をかける。

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 油脂 雑穀

カロリー(1人分):416kcal
塩分(1人分):0.5g

weekly FoodNote チーちくのピンチョス風/スティック野菜のローストビーフ巻き

お酒がすすむ
おつまみ
メニュー

父の日
6.15 FATHER'S DAY 2014



※写真はイメージです。

1 【チーちくのピンチョス風(3人分)】

材料

- チーちく……………1パック
- バジルチーちく…1パック
- ミニトマト……………3個
- アボカド……………1/4個
- パプリカ(黄・赤)…各1/6個
- 種なしオリーブ……4個
- ブロッコリー(塩茹でする)
……………4房
- オリーブオイル……適宜

作り方

- ① トマト・アボカド・パプリカ(黄・赤)・ブロッコリー・オリーブをピックに刺しやすい大きさに切る。
- ② チーちくと①の野菜を適当に組み合わせてピックにさす。
- ③ 皿に②を盛り、オリーブオイルを添える。

食事バランスガイドによる分類



カロリー(1人分): 219kcal
塩分(1人分): 1.4g

2 【スティック野菜のローストビーフ巻き(4人分)】

材料

- ローストビーフ……75g
- きゅうり(縦に8等分に切る)
……………7cm
- パプリカ(黄)(縦に8等分に切る)
……………1/4個
- にんじん(縦に細切りにする)
……………7cm
- クレソン……………4本

作り方

- ① ローストビーフを広げて、きゅうり・パプリカ・にんじん・クレソンを巻いて皿に盛り、ローストビーフに付属のタレをかける。

食事バランスガイドによる分類



カロリー(1人分): 50kcal
塩分(1人分): 0.2g