



カロリー(1人分)

**231** kcal

塩分(1人分)

**1.4** 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。

## 材料(4人分)

- ポイルムール貝……………16個
  - 白ワイン……………1/2カップ(100ml)
  - イタリアンパセリ……………適量
- ヴィネグレットソース
- 塩……………小さじ1/2
  - こしょう……………少々
  - 白ワインビネガー……………25ml
  - オリーブオイル……………75ml
- ピーマン(みじん切り)……………1個
  - きゅうり(みじん切り)……………1/2本
  - パプリカ(赤)(みじん切り)……………1/4個
  - 茹で卵(みじん切り)……………1個

## 作り方

【ヴィネグレットソースを作る】

ボウルに塩・こしょうを入れ、白ワインビネガーを少しずつ入れながら混ぜる。材料が混ざったらオリーブオイルを少しずつ加えてさらに混ぜる。

- ① Aの材料を混ぜ合わせ、ヴィネグレットソースと絡める。
- ② 鍋にムール貝・白ワインを入れふたをして、2~3分中火で煮る。
- ③ 器に②の貝を盛り、①をかけイタリアンパセリを添える。

※①をアリオリソース(作り方は下記参照)に替えてもおいしくいただけます。

【アリオリソース】

### 材料

- 紫にんにく(すりおろす)……………1片
- キューピー マヨネーズ……………大さじ6
- オリーブオイル……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- パセリ(みじん切り)……………適量
- レモン汁……………大さじ1

### 作り方

ボウルにAを入れ泡立て器でよく混ぜ、紫にんにくを少しずつ入れながら味を調整する。



カロリー(1人分)

427 kcal

塩分(1人分)

1.7 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。

## 材料(4人分)

●イベリコ豚かたロースステーキ用(解凍)……………4枚

┌●塩……………小さじ1/4

A└●こしょう……………少々

●アリオリソース(下記のレシピ参照)

付け合わせ

●エリンギ(縦に薄切り)…100g

●ぶなしめじ  
(石づきを落とし手でほぐす)…120g

●マッシュルーム(薄切り)…4個

●パプリカ(赤・黄)  
(縦に幅1cmに切る)…各1/4個

┌●塩……………小さじ1/4

B└●こしょう……………少々

●バジル(手でちぎる)…適量

## 作り方

- ① イベリコ豚かたロースステーキ用は室温に戻し、筋を切り、Aを振る。
- ② フライパンで①を中火で約2分焼き、裏返して付け合わせの材料を入れ、ふたをして蒸し、火が通ったらBを振る。  
※お好みで、肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 器に②を盛り、アリオリソースをかけバジルを散らす。

## 【アリオリソース】

### 材料

●紫にんにく(すりおろす)…1片

●キューピー マヨネーズ…大さじ6

●オリーブオイル…大さじ2

A●塩……………小さじ1/2

●パセリ(みじん切り)…適量

●レモン汁……………大さじ1

### 作り方

ボウルにAを入れ泡立て器でよく混ぜ、紫にんにくを少しずつ入れながら味を調整する。



カロリー(1人分)

**388kcal**

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)

- にんじん(さいの目に切って茹でる)……………1/2本
- グリーンピース(茹でる)……………40g
- たまねぎ(薄切りにして塩もみし水にさらし刻む)……………1/8個
- じゃがいも(茹でてつぶす)……………3個
- パプリカ(赤)(細切り)……………1/4個
- ライトツナフレーク(油を切る)……………1缶(80g)
- 茹で卵(みじん切り)……………1個
- オリーブ(輪切り)……………5個
- アリオリソース(下記のレシピ参照)……………大さじ2
- バゲット(厚さ1cmに切る)……………1本

## 作り方

- ① トッピング用にパプリカ・オリーブは少し取っておき、残ったAを混ぜ合わせ、アリオリソースで和える。  
※アリオリソースの量はお好みで調整する。
- ② 器に①と、トッピング用に残したパプリカ・オリーブを盛る。  
食えるときはバゲットにのせて食べる。

## 【アリオリソース】

### 材料

- 紫にんにく(すりおろす)……………1片
- キューピー マヨネーズ……………大さじ6
- オリーブオイル……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- パセリ(みじん切り)……………適量
- レモン汁……………大さじ1

### 作り方

ボウルにAを入れ泡立て器でよく混ぜ、紫にんにくを少しずつ入れながら味を調整する。



カロリー(1人分)

465kcal

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)

- さんま……………2本
- 〔●塩……………小さじ1/3
- A〔●こしょう……………少々
- オリーブオイル……………150ml
- 紫にんにく(つぶす)……………3片
- 鷹の爪(種を取り除く)……………1本
- ボイルムール貝……………8個
- マッシュルーム(縦半分に切る)……………4個
- 〔●塩……………小さじ1/3
- B〔●こしょう……………少々
- イタリアンパセリ(みじん切り)……………適量

## 作り方

- ①さんまは洗って頭・内臓を取り除き、水分をふき取り、Aを振り4等分に切る。
- ②フライパンにオリーブオイル・紫にんにく・鷹の爪を入れ、①・ムール貝・マッシュルームを並べふたをして中火で加熱する。さんまが白くなったらひっくり返して再度加熱しBを振る。
- ③②を器に盛りイタリアンパセリを散らす。

スペイン  
フェア



カロリー(1人分)

435kcal

塩分(1人分)

2.9g

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。

## 材料(4人分)

- 米……………2カップ
- オリーブオイル……………大さじ1
- 紫にんにく(みじん切り)……………1片
- たまねぎ(みじん切り)……………1/2個
- ポイルムール貝……………12個
- 有頭えび(背わたをとる)……………4本
- パプリカ(黄)(縦に1.5cm幅に切る)……………1/2個
- カゴメ 基本のトマトソース for Cooking…1パック
- コンソメスープ(コンソメの素を水で溶く)・1・1/2カップ(300ml)
- 塩……………小さじ1
- こしょう……………少々
- カゴメ こくみトマト(ラウンド)(半分に切る)……………2個
- レモン(くし形に切る)……………1/2個
- イタリアンパセリ(みじん切り)……………適量

## 作り方

- ①パエリア鍋等にオリーブオイル・紫にんにくを入れて熱し、香りが立ったらたまねぎ・ムール貝・えび・パプリカを加えて炒める。火が通ったらムール貝・えび・パプリカは取り出しておく。
- ②①に米を加えて絡めたら、基本のトマトソース・コンソメスープ・塩・こしょうを入れて鍋を熱する。沸騰したら弱火にして米を平らにして、トマトと①で取り出したムール貝・えびを並べてふたをし、約20分炊く。
- ③汁気がなくなったら火を止めパプリカをのせ、ふたをして約15分蒸す。仕上げにレモンを飾りつけ、イタリアンパセリを散らす。



カロリー(1人分) **112kcal** 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(5人分)

- たまねぎ……………小1/2個
- きゅうり(皮をむく)……………1本
- ピーマン……………1個
- セロリー……………1/2本
- カゴメ こくみトマト(ラウンド)……………2個
- 紫にんにく……………1/2片
- 🏠 バゲット……………50g
- カゴメ 基本のトマトソース for Cooking…1パック(295g)
- オリーブオイル……………大さじ1
- 酢……………大さじ2
- 塩……………小さじ1
- こしょう……………少々
- パプリカ(黄)(トッピング用)……………少々

## 作り方

- ① 野菜は全てざく切りにする。バゲットもざく切りにする。  
※野菜はトッピング用に少しとっておく。
- ② ボウルに①と、オリーブオイル以外の残りの材料を  
全て入れてよく混ぜ、冷蔵庫で30分～1時間冷やす。
- ③ ②をミキサーにかけ、冷水1カップ(200ml)  
(分量外)を加えて器に盛り、残しておいた野菜を  
トッピングする。仕上げにオリーブオイルを回しかける。  
※お好みに合わせて冷水の量で味を調節する。



カロリー(1人分)

**368kcal**

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)

- 牛肉かたロースかたまり……………400g
- 〔●塩……………少々
- A〔●こしょう……………少々
- オリーブオイル……………大さじ1
- たまねぎ(繊維に沿って薄切り)……………1個
- 白ワイン……………1カップ(200ml)
- カゴメ 基本のトマトソース for Cooking…1パック
- 〔●塩……………少々
- B〔●こしょう……………少々

## 作り方

- ①牛肉は繊維を断つように3~4つ(厚さ2cm程度)に切り、Aを少し強めにまんべんなくすり込む。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を片面あたり約1分ずつ焼いて表面を焼き固めたら一度取り出し、同じフライパンでたまねぎを炒める。
- ③②のたまねぎがしんなりしたら、②の牛肉を戻し白ワインを加えて煮立て、アルコールが飛んだらトマトソースを加える。\*スペインでは白ワインの一種、シェリー酒を使用します。
- ④再び沸騰したらふたをして、肉に火が通るまで弱火で約20分煮る。火が通ったらBで味を調える。  
\*お好みで、茹でた野菜を添える。



カロリー(1人分)

**140kcal**

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)

- ぶどう(皮をむく)……………12粒
- りんご(皮はむかないで角切り)……………1個
- 梨(皮をむき角切り)……………1個
- キウイ(皮をむき角切り)……………1個
- オレンジ(皮をむき角切り)……………1個
- ブルーベリー……………16粒
- ┌ ●オレンジの汁……………1個分
- A ● ガムシロップ……………4個
- └ ●白ワイン(またはコアントロー)……………大さじ1
- サイダー……………500ml

## 作り方

- ① Aを合わせる。
- ② ボウルに果物を全て入れて混ぜ冷蔵庫で冷やす。
- ③ ②を器に盛り、①・サイダーを注ぐ。お好みでミントなどを飾る。  
※お子さま向けには白ワインを入れずにお召し上がりください。