



※写真はイメージです。

材料(4人分)

- ほたて貝柱刺身用(斜めそぎ切り)……………8個
- いくら醤油漬け……………45g
- うに……………40g
- まぐろ赤身刺身用……………80g
- いか刺身用(干切り)……………1/2杯
- モランボン まぐろ丼のたれ……………20g×2
- 大葉……………4枚
- ごはん……………800g

作り方

- ① まぐろはまぐろ丼のたれに約5分漬けたら小皿に盛る。ほかの具材も小皿に盛り付ける。
※まぐろの漬け込み時間はお好みで調節する。
- ② 器にごはんを盛り、大葉を添える。具材は食べるときに好きなものを自由に盛り付け、残ったまぐろ丼のたれを回しかけて食べる。

旬 味覚の秋
の味わい



カロリー(1人分)

375kcal

塩分(1人分)

2.1g

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

まめ知識

モzzarellaチーズに替えても
チーズの味を楽しめるよ。

材料(4人分)

- 北海道牛乳……………1・1/2カップ(300ml)
- コンソメ(粉末)……………小さじ1
- 水……………4カップ(800ml)
- たまねぎ(くし形に切る)……………1個
- にんじん(一口大に切る)……………1/2本
- じゃがいも(4等分に切る)……………1個
- 秋鮭切身 加熱用……………4枚
- ブロccoli(小房に分ける)……………1/3個
- 花畑牧場 ハロウミチーズ(厚さ5mmに切る)……………100g
- アヲハタ 十勝コーンホール……………1缶
- クリームシチュー……………1/2箱(80g)
- 塩・こしょう……………適量

作り方

- ① 鍋にAを入れ火にかけ、具材に火が通ったら鮭・ブロッコリーを加え弱火にする。
- ② ①の鮭に火が通ったら一旦火を止め、ハロウミチーズ・コーン・クリームシチューのルーを入れる。
- ③ 再び弱火で加熱し、シチューのルーが溶けたら火を止め、塩・こしょうで味をととのえて器に取り分ける。お好みで刻みパセリなどを散らす。

四群
点数
(1人分)

♠1群1.5
♣3群0.5

♥2群0.7
♦4群1.4

合計
4.1点

旬 味覚の秋
の味わい



カロリー(1人分) **610kcal** 塩分(1人分) **5.3g**

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

まめ知識
すきやきのたれは、しょうゆ・みりん・調理酒を1:1:1で混ぜても作れるよ。

材料(4人分)

- モランボン 匠のれん すきやきのたれ…300ml
- 牛脂……………適量
- たまねぎ(幅1cmの半月切り)……………1個
- はくさい(約5cmのざく切り)……………1/4個
- 長(白)ねぎ(斜め切り)……………1本
- えのき(石づきを落とす手でほぐす)……………1袋(150g)
- 春菊(長さ5cmに切る)……………100g
- 味しみのよいしらたき(下茹でして食べやすい長さに切る)……………1袋(200g)
- 焼き豆腐(やっこに切る)……………1丁(200g)
- 宗谷岬和牛かたロースすきやき用……………320g
- 卵……………4個

作り方

- ① すきやき鍋を熱し、牛脂を溶かして鍋になじませる。
- ② ①にたまねぎを入れて炒める。香りが出てきたらAの具材を並べ、和牛かたロースすきやき用を広げて入れ、すきやきのたれを回しかけて中火で煮る。
- ③ ②の具材に火が通ったら、器に割った卵につけて食べる。

四群 点数 (1人分)	♠1群1.0	♥2群4.7	合計
	♣3群0.8	♦4群1.6	8.1点

※写真はイメージです。