

# スポンジケーキパフェ



カロリー(1人分)

**389** kcal

塩分(1人分)

**0.3** g

※写真はイメージです。

## 材料(2人分)

- スポンジケーキ台(プレーン) (2cm角程度に切る) .....1/2枚
- さっくりしっとり チョコチップクッキー  
バニラ&ココア ..... 各3枚
- しぼるだけホイップ ..... 適量
- バナナ (1cm幅に切る) ..... 1/2本
- いちご (へたをとり2等分に切る) ..... 4粒
- ブルーベリー ..... 適量
- ミント ..... 適量

A

## 作り方

- ① カフェグラスにチョコチップクッキーを割り入れ、それぞれのグラスにスポンジケーキの1/4量ずつ入れる。
- ② ①にホイップを絞り、さらに残りのスポンジケーキを重ねる。
- ③ ②の上にさらにホイップを絞り、お好みでAやクッキーを飾る。



カロリー(1本分)

**410**kcal



塩分(1本分)

**3.1**g

※カロリー・塩分はレモン&ソルト味で算出しています。サルサソースは含まれません。

※写真はイメージです。

## 材料(4本分)

- こんがりごちそうチキン(ミニ)各種  
(食べやすい大きさにほぐす)..... 4本
- サラダクラブ 10品目のサラダ レタスやパプリカ・・1袋
- アボカド(種をとり皮をむき食べやすい大きさに切る)・・1/2個
- 茹で卵(厚さ5mmの輪切り).....1個
- とろけるミックスチーズ.....50g
- トルティーヤ.....4枚
- キューピー シーザーサラダドレッシング... 適量

—フレッシュサルサソース(こちらのソースもおすすめ)

- トマト(1cm角に切る).....1個
- たまねぎ(みじん切りして水にさらす).....1/6個
- ピーマン(みじん切り).....1個
- にんにく(すりおろす).....1片
- レモン汁..... 小さじ2
- 塩..... 小さじ1
- こしょう..... 適量
- タバスコ..... 適量

材料を混ぜ合わせたらできあがり。

## 作り方

- ① トルティーヤに、10品目のサラダ・チキンをのせ、アボカド・茹で卵・チーズなどをのせる。
- ② ①にドレッシングをかけて巻き盛り付ける。

※ ほかにもサルサソース(作り方は上記参照)など、お好みのドレッシングでどうぞ。



カロリー(1人分)

**377** kcal

塩分(1人分)

**3.0** g

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

— <ホワイトソース> —

- オリーブオイル(もしくはバター)……大さじ3
- 薄力粉……………大さじ3
- 牛乳……………1・1/2カップ(300ml)
- 粗塩……………小さじ2/3
- ナツメグ(あれば)……………少々

- ボイルアメリカンロブスター……………2尾
- ピザ用チーズ(あればグリエール)……………40g
- イタリアンパセリ(みじん切り)……………少々

## 作り方

<ホワイトソース>

- ① 耐熱容器にオリーブオイルと薄力粉を入れ、ラップをせずにレンジ(600W)で1分加熱し、取り出したら泡だて器でよくかき混ぜ、牛乳と粗塩を加えさらに混ぜる。
- ② ①にラップをして、さらにレンジで約5分加熱し、ナツメグを振って混ぜる。
- ③ ロブスターを縦半分に切ってオーブンの天板に並べたら、②をかけその上にチーズをのせて、220℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。
- ④ ③を器に盛り、仕上げにイタリアンパセリを散らす。

# リース形マルゲリータ



カロリー(1枚分)

**378**kcal

塩分(1枚分)

**1.4**g

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- **ピザクラスト クリスピー** …………… 2枚
- **カゴメ 完熟トマトのピザソース** …………… 大さじ4
- **モッツアレラチーズ**(厚さ7mmに切る) …………… 100g
- **ミニトマト**(へたをとり半分に切る) …………… 8個
- **バジル** …………… 適量
- **オリーブオイル** …………… 大さじ1
- **塩** …………… 少々
- **粗びき黒こしょう** …………… 適量
- **パプリカ(黄)**(星型にくり抜く) …………… 1/4個

## 作り方

- ① ピザクラストはリース形になるように、コップなどを押し当てて真ん中をくり抜く。
  - ② ①にピザソースを塗り、モッツアレラチーズ・ミニトマトをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで5～7分焼く。
  - ③ 焼きあがったら、バジルを散らし、オリーブオイル・塩・黒こしょうをかけ、パプリカを飾る。
- ※ ①でくり抜いたピザクラストの残りは、ミニピザなどにしてどうぞ。



カロリー(1人分)

**736kcal**

塩分(1人分)

**5.4g**

※写真はイメージです。

## 材料(2人分)


- スパゲッティ1.6mm結束タイプ……………160g
- オリーブオイル……………大さじ2
- にんにく(みじん切り)……………2片
- 赤唐辛子(種をとり除く)……………1本
- パエリアセット(あざりは砂出して殻を洗っておく)………1パック
- ブロッコリー(小さめに切る)……………50g
- パプリカ(黄)(星型にくり抜き、残りは1cmの角切り)………1/2個
- **カゴメ こくみトマトラウンド(房摘みトマト)**  
(ヘタを取り1.5cmの角切り)……………2個
- 白ワイン……………1/4カップ(50ml)
- **カゴメ 基本のトマトソース forCooking**……………1パック
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………適量
- パルメザンチーズ……………大さじ2

## 作り方

- ① スパゲッティをたっぷりの湯(分量外)で硬めに茹でておく。
- ② フライパンにオリーブオイル・にんにく・赤唐辛子を熱し、香りが出てきたらパエリアセット・野菜を加えて炒め、白ワインを振ってふたをし、2~3分蒸し煮する。
- ③ ②にトマトソースを加え混ぜ、塩・こしょうで味をととのえ、①を加えて絡める。
- ④ ③のスパゲッティを山のように高めに盛り付け、上に星型のパプリカを飾り、パルメザンチーズを雪のように散らす。



## 材料(4人分)

-  国産黒毛和牛しゃぶしゃぶ用……………500g
- たまねぎ(薄切り)……………2個
- みずな(食べやすい長さに切る)……………100g
- えのき(石づきをとり)……………2パック(280g)
- 昆布だし……………4カップ(800ml)
- くずきり(袋に表示の時間通りに茹でる)……………適量
- 薬味ねぎ……………適量
- もみじおろし……………適量
- ミツカン ごましゃぶ®……………適量
- ミツカン 味ぽん®……………適量

## 作り方

- ① 具材をそれぞれ皿に盛る。
  - ② 鍋に昆布だしを入れ一煮立ちさせたら、たまねぎ・えのき・くずきりを加える。
- ※ 食べるときは牛肉・みずなをサッと湯通して、たまねぎ・えのき・くずきりと一緒に「ごましゃぶ®」もしくは「味ぽん®」をつけて、お好みの薬味と合わせてどうぞ。

カロリー(1人分)


**531** kcal

塩分(1人分)

**1.9** g



## 材料(3~4人分)

- 味の素KK「鍋キューブ」まるやか豆乳鍋……4個
- 水……………4カップ(800ml)
- キャベツ(ざく切り)……………1/2個
- トマト(くし形切り)……………2個
- ブロッコリー(小房に分ける)……………100g
- エリンギ(4cmの長さにし縦4等分に切る)…1パック(100g)
- じゃがいも(皮をむき一口大に切りレンジで2分加熱する)……………2個
- カマンベールチーズ(6等分に切る)……………1個(100g)
- 国産豚肉ロースしゃぶしゃぶ用……………400g

## 作り方

- ① 鍋に「鍋キューブ」と水を入れ火にかけ、沸騰したらAを加え、中央にカマンベールチーズを入れて煮る。
  - ② Aが柔らかくなったら、肉を加え火が通るまで煮る。
- ※ 食べるときは肉や野菜をカマンベールチーズと絡めながらどうぞ。

カロリー(1人分)

**454kcal**

塩分(1人分)

**3.7g**

※カロリー、塩分はレシピを4人分として算出しています。

※写真はイメージです。