

# ごちそうお肉サラダ



## 材料(4人分)

- **タスマニアビーフ**  
焼肉用 ..... 300g
  - エリンギ(厚さ5mmの輪切り)  
..... 1パック(100g)
  - まいたけ(手でほぐす)  
..... 1/2パック(50g)
  - ミニトマト(半分に切る) 8個
  - ベビーリーフ 2袋(80g)
  - **kiri® クリームチーズ**  
(4等分に切る) 4個
  - サラダ油 適量
  - 塩 少々
- A ● 砂糖 小さじ1/4
- A ● 塩 少々
- A ● こしょう 少々
- キューピー ノンオイル  
ごまと香味野菜 適量

## 作り方

- ① エリンギ・まいたけを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- ② タスマニアビーフは塩・こしょうをし、油を熱したフライパンで、両面色良く焼く。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ 器に①・②・ベビーリーフ・ミニトマト・クリームチーズを盛り付け、③とノンオイルごまと香味野菜を添える。

※食べるときはお好みのドレッシングをかけてどうぞ。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群 0.8	♥ 2群 2.3	合計
	♣ 3群 0.2	♦ 4群 0.7	4.0点

# Food Note ちぢみほうれん草と鶏肉のトマト煮



カロリー(1人分)  
**214kcal**

塩分(1人分)  
**0.9g**

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)

- 鶏肉もも角切り ..... 200g
- マッシュルーム(半分に切る) ..... 1パック(100g)
- カゴメ 基本のトマトソース forCooking ..... 1パック
- カゴメ 高リコピントマト(繊半分に切る) ..... 2個
- ちぢみほうれん草(またはほうれん草)(5cmに切る) ..... 240g
- サラダ油 ..... 小さじ2
- 水 ..... 1/4カップ(50mL)
- 塩 ..... 小さじ1/3
- こしょう ..... 少々
- バジル ..... 2~3枚

## 作り方

- ① フライパンに油を熱し、鶏肉を両面焼く。
- ② ①にマッシュルームを加えさらに炒め、油がまわったらカゴメ基本のトマトソース・水を入れ、5~6分煮る。
- ③ ②にちぢみほうれん草・トマトを加え、塩・こしょうを入れ約2分煮る。
- ④ 器に③を盛り、バジルを飾る。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群1.6	合計
	♣ 3群0.5	♦ 4群0.2	2.3点

# weekly Food Note スナップえんどうと早春じゃがいものポトフ



カロリー(1人分)  
**211 kcal**

塩分(1人分)  
**2.5g**

食事バランスガイドによる分類



※写真はイメージです。

アレンジレシピ  
ポトフはカレーやシチューのルウ、トマト缶などを入れることで、いろいろ応用できる便利な料理だよ。

## 材料(4人分)

- 早春じゃがいも(半分に切る).....4個
- たまねぎ(一口大に切る).....1個
- にんじん(一口大に切る).....1本
- キャベツ(ざく切り).....1/4個
- 厚切りベーコン(一口大に切る).....90g
- ダイショーター 野菜をいっぱい食べるスープ  
ポトフスープ.....1袋
- スナップえんどう(筋をとる).....100g

## 作り方

- ① 鍋にスナップえんどう以外の野菜・ベーコンを並べ、スープを加える。
- ② ①にフタをして中火にかけ、沸騰したら弱火にする。
- ③ ②にスナップえんどうを加え、具材に火が通るまで煮たら火を止め、器に盛る。

※お好みでマスタードや黒こしょうをかけてどうぞ。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群0.6	合計
	♣ 3群0.8	♦ 4群0.2	1.6点

# Food Note かきの風味豊かなまいたけチャウダー



カロリー(1人分)  
**279 kcal**

塩分(1人分)  
**2.2g**

食事バランスガイドによる分類



※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- 厚切りベーコン(1cm角に切る).....40g
- たまねぎ(1cm角に切る).....1個
- 早春じゃがいも(1cm角に切る).....1個
- 水.....1/2カップ(100ml)
- 牛乳.....2カップ(400ml)
- 生かき 加熱用(塩水でよく洗い水気を切る).....100g
- まいたけ(手でほぐす).....1パック(100g)
- ハウス食品 ごちそうチャウダー きのこチャウダー.....1/2箱
- サラダ油.....大さじ1

## 作り方

- ① 厚手の鍋に油を熱し、ベーコン・たまねぎ・じゃがいもを焦がさないように炒める。
- ② ①に水・牛乳・かき・まいたけを加え、かき混ぜながら中火で加熱する。
- ③ ②が沸騰したら弱火で2~3分煮込み、いったん火を止めてきのこチャウダーのルウを割り入れて溶かし、再び弱火で約5分煮込む。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.8	♥2群0.5	合計
	♣3群0.3	♦4群1.7	3.3点