

# Food Note フライパンで作る そら豆入りミートソース



カロリー(1人分)

589kcal

塩分(1人分)

2.4g

食事バランスガイドによる分類



※栄養価は、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。

## 材料(3~4人分)

- 牛豚ミンチ(解凍)(塩・こしょうを振る) ..... 200g
- カゴメ 基本のトマトソース ..... 295g
- カゴメ トマトケチャップ ..... 大さじ3
- スパゲッティ1.6mm(結束) ..... 400g
- そら豆 ..... 100g
- たまねぎ(みじん切り) ..... 1/2個
- にんじん(すりおろす) ..... 1/3本
- しょうゆ ..... 小さじ2
- 粉チーズ ..... 少々
- サラダ油 ..... 大さじ1/2

## 作り方

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら塩(分量外)を入れ、スパゲッティをパッケージに書いてある時間通り茹でる。茹でがる1分前にそら豆を加え温めたら、それぞれ水気を切り、そら豆は皮をむく。
- フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎを炒め薄い茶色になったら牛豚ミンチを入れ、パラパラになるまで炒める。
- ②に基本のトマトソース・トマトケチャップ・にんじん・しょうゆを加えて軽く煮たら、①のそら豆を加えサッと合わせる。
- ③に①のスパゲッティを加え、混ぜ合わせて器に盛り、粉チーズを振る。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.1	♥ 2群1.4	合計
	♣ 3群0.2	♦ 4群5.4	7.1点

# weekly Food Note あさりとベーコンのクリーミー味噌カルボナーラ



## 材料(3~4人分)

- あさり(砂抜きし殻をこすり合わせて洗う)..... 200g
- キャベツ(一口大に切る)..... 200g
- A ●卵黄..... 3個分
- 生クリーム・1カップ(200ml)
- A ●味噌..... 大さじ3
- 粗びき黒こしょう..... 少々
- スライスチーズ(1cm角に切る)..... 2枚
- スパゲッティ 1.6mm(結束)**..... 400g

## 作り方

- ① ボウルにAを入れホイッパーで混ぜ合わせておく。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら塩(分量外)を入れ、スパゲッティをパッケージに書いてある時間通り茹でる。茹であがつたら水気を切っておく。
- ③ フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れ弱火で炒め、香りが出たらベーコン・たまねぎ・キャベツ・ぶなしめじを加え中火で軽く炒める。
- ④ ③にあさりを加え、ふたをして弱火で約3分蒸し煮したら、塩・粗びき黒こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ①に②・④を入れて絡めたら器に盛り、粉チーズを振る。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群3.5 ♣ 3群0.3	♥ 2群0.7 ♦ 4群5.0	合計 9.5点
-------------------	--------------------	--------------------	------------

# FoodNote そら豆と鶏肉のアンチョビペンネ



カロリー(1人分)  
487 kcal

塩分(1人分)  
2.5g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

果物

※栄養価は、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。

## 材料(3~4人分)

- そら豆 ..... 100g
- アヲハタ アンチョビーフィレー(みじん切り) ..... 4枚(7g)
- トマトペンネ ..... 200g
- オリーブオイル ..... 大さじ1
- にんにく(薄切り) ..... 1片
- 鶏肉もも角切り(一口大に切る) ..... 200g
- パプリカ(赤)(1cm角に切る) ..... 1/2個
- しょうゆ ..... 大さじ1
- こしょう ..... 少々
- トマトバゲット(厚さ1.5cmに切りトーストする) ..... 1本

## 作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら塩(分量外)を入れペンネをパッケージに書いてある時間通り茹でる。茹であがる1分前にそら豆を加え温めたら、それぞれ水気を切り、そら豆は皮をむく。
- ② フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れ弱火で炒め、香りが出たらアンチョビ・鶏肉もも角切り・パプリカを炒める。
- ③ ②に①のそら豆を加え混ぜ、しょうゆを回し入れ、こしょうで味をととのえたら、①のペンネを混ぜ合わせる。
- ④ 器に③を盛り、バゲットを添える。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群1.3	合計
	♣ 3群0.1	♦ 4群4.5	5.9点

# Food Note マヨネーズを使わずに作る ヨーグルトマカロニサラダ



カロリー(1人分)

123kcal

塩分(1人分)

1.3g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳類

果物

\*パスタはファルファッレを使用して撮影しています。

\*写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- 明治 ブルガリアヨーグルトLB81  
そのままおいしい脂肪0プレーン ..... 150g
- 早茹でマカロニ ..... 100g
- たまねぎ(薄切りにして塩もみ) ..... 60g
- きゅうり(輪切りにして塩もみ) ..... 35g
- にんじん(千切りにして塩もみ) ..... 15g
- ロースハムスライス(千切り) ..... 2枚
- しょうゆ ..... 小さじ2
- 塩・こしょう ..... 少々
- レタス ..... 適量

## 作り方

- ボウルにヨーグルト・しょうゆを入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。
- たっぷりの熱湯に塩(分量外)を入れ、マカロニを茹でたら、水気を切り冷ましておく。
- ①に②のマカロニ・たまねぎ・きゅうり・にんじん・ハムを入れ混ぜ合わせる。
- 器にレタスを敷き、③を盛り付ける。

四群  
点数  
(1人分)

♠1群0.2

♥2群0.1  
♣3群0.1

♦4群1.1  
合計  
1.5点