



カロリー(1人分)

643kcal

食塩相当量(1人分)

4.7g

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。

アレンジレシピ

春を感じる野菜と言えば、
ほかにもアスパラガスや
そらまめ、スナップえんどうを
使うのもいいよね〜。

材料(2人分)

- 豚肉切りおとし……………80g
- キャベツ(食べやすい大きさに切る)……………200g
- たけのこ(水煮)(短冊切り)……………60g
- 菜の花(半分に切る)……………1束(100g)
- マルちゃん マルちゃん焼そば……………2玉
- 柚子こしょう……………2g
-  青のり……………少々
-  かつおパック……………1袋(2g)
- 錦糸玉子……………30g
- サラダ油……………大さじ1
- 水……………120ml

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め色が
変わったら、キャベツ・たけのこ・菜の花を炒める。
- ② ①に麺を入れ、その上に水を加え、静かに
ほぐしながらよく炒める。
- ③ ②の麺が炒め上がったなら火を弱め、柚子こしょう・
「焼そば」に付属のソースを加え混ぜ合わせる。
- ④ ③を器に盛り、青のり・かつお節を振り、
錦糸玉子をのせる。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.9

♥2群2.2

合計
7.9点

♣3群0.5

♦4群4.3

まめ知識

「筍(たけのこ)」の語源は、「10日で竹になる」ほど生長が早いことから、「上旬・中旬・下旬」と言うように「10日」を意味する漢字の「旬」と、「竹」の組み合わせに由来してるんだって。

カロリー(1人分)

616 kcal

食塩相当量(1人分)

7.6g
※つゆ全量含む。

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(2人分)

- マルちゃん 北海道小麦のざるラーメン……2玉
- ほたて(横に半分に切る)……………4個
- たけのこ(水煮)(薄切り)……………60g
- アスパラガス(斜め切り)……………2本
- ポイルむきえび(塩を少々振る)……………6尾
- 「●しょうゆ……………小さじ1
- A
- 「●料理酒……………小さじ1
- 「
- ごま油……………適量
- いりごま 白……………小さじ2・1/2
- 長(白)ねぎ(白髪ねぎにする)……………1/3本
- 煮玉子(半分に切る)……………1個

作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、麺を入れてほぐしながら約3分茹でたら、ざるにあげ冷水で冷やし、水を切り皿に盛る。
- ② ほたて・たけのこ・アスパラガスを耐熱容器に入れ、Aをかけて電子レンジ(600W)で約1分30秒加熱したら冷ます。
- ③ 器にごま油・「ざるラーメン」に付属のつゆを入れ、いりごまを小さじ1/4ずつ入れる。
- ④ ①に残りのいりごまを振り、白髪ねぎ・②・えび・煮玉子を盛り付ける。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.4

♥2群0.8

合計

♣3群0.2

♦4群6.3

7.7点



カロリー(1人分)

699 kcal

食塩相当量(1人分)

3.7 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(2人分)

- スパゲッティ1.6mm(結束)……………200g
- たけのこ(生)(下茹でて5mm角に切る)……………200g
- A ● ポイルあさり(むき身)……………100g
- 蒸しだこまたは煮たこ(1cm角に切る)……………100g
- にんにく(みじん切り)……………1片
- ミニトマト(4等分に切る)……………10個(100g)
- オリーブオイル……………大さじ3
- アンチョビーフィレー(みじん切り)……………5g
- 塩……………少々
- バジル……………少々

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、スパゲッティを袋に書いてある時間通り茹でる。
- ② A・にんにく・ミニトマト・オリーブオイル・アンチョビーを耐熱ボウルに入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で約4分加熱する。
- ③ 茹で上がった①をざるにあげ、②に加えて混ぜ、塩で味をととのえて器に盛り、バジルを飾る。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0
♣3群0.4

♥2群0.9
♦4群7.3

合計
8.6点