



カロリー(1人分)
937kcal

食塩相当量(1人分)
6.0g

四群点数
(1人分)



※1日の目標値に対する目安。

※栄養価にベビーリーフは含まれません。

ふわとろたまごのハンバーグオムライス

weekly
Food Note (フードノート)

・材料(2人分)・

- ・カゴメ 高リコピントマト(くし形切り)…2個
- ・国産豚肉ミニハンバーグ…240g
- ・サラダ油…大さじ1/2
- ・マッシュルーム(薄切り)…1/2パック(50g)
- ・カゴメ 基本のトマトソース…150g(約1/2缶)
- ・カゴメ トマトケチャップ…大さじ1
- ・ウスターーソース…大さじ2
- ・水…1/2カップ(100mL)
- ・赤ワイン…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・バター…6g

・作り方・

- ① フライパンに油を熱し、ハンバーグを入れ、両面に焼き色をつける。
- ② ①のハンバーグをフライパンの端に寄せて、空いたところでマッシュルームをサッと炒め、ハンバーグソースを入れてフタをし、ハンバーグに火が通るまで煮込む(途中で返す)。
- ③ 火が通ったら、フタを取ってソースを煮詰め、バターを加えて全体に混ぜる。
- ④ 【ケチャップライスを作る】 たまねぎ・バターを耐熱容器に入れて電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ⑤ ④の上に⑦をざらしながらのせ、③を盛り付け、トマトを添える。お好みでコーヒー用ミルクやパセリのみじん切りをかける。
- ⑥ 【ふわとろたまごを焼き、仕上げる】 ボウルに卵・牛乳・塩・こしょうを加えてよく溶きほぐす。
- ⑦ 小さめのフライパンに油(小さじ1)を熱し、⑥の半量を手早く半熟状に焼く。同様の手順でもう一つ作る。
- ⑧ ⑦の上に④をざらしながらのせ、③を盛り付け、トマトを添える。お好みでコーヒー用ミルクやパセリのみじん切りをかける。

トマドレッシングで食べる まぐろのグリーンサラダ

・材料 (4人分)・

- | | | |
|------------------------|---|------------|
| 野菜 | ・アーマラトマト(8等分に切る)..... | 2個 |
| | ・グリーンレタス(一口大にちぎる)..... | 1/2株(100g) |
| | ・クレソン(食べやすい大きさに葉先を摘み取る)..... | 1束(50g) |
| | ・きゅうり(しま目に皮をむき乱切りにする)..... | 1本 |
| | ・たまねぎ(薄切りにし水にさらしておく)..... | 1/2個 |
| | ・アーモンドスライス..... | 大さじ2 |
| | ・まぐろ刺身(食べやすい大きさに切る)..... | 150g |
| トマト
ドレッシング
(混ぜる) | ・カゴメ カゴメトマトジュース..... | 大さじ3 |
| | ・ <small>TOP SECRET</small> エクストラバージンオリーブオイル..... | 大さじ1 |
| | ・酢..... | 大さじ1 |
| | ・塩..... | 小さじ1/2 |
| | ・こしょう..... | 適量 |

※一部の店舗ではクレソンの取り扱いがない場合がございます。

・作り方・

- 1 ボウルに野菜を水気を切って入れ
冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 アーモンドスライスはフライパンで、
強めの中火でうっすら茶色く香りが
立つまで炒る。
- 3 皿に①の野菜を盛り、まぐろをのせ、
②を散らし、ドレッシングをかける。

● まめ知識 ●

トマトのリコピンについて
トマトの赤い色素はカロテノイドの
一種である「リコピン」という成分。
リコピンは美容や健康への働きが
注目されています。

トマトについて詳しくは、
カゴメHPでトマト大学開講中



カロリー(1人分)
143kcal

食塩相当量(1人分)
0.7g

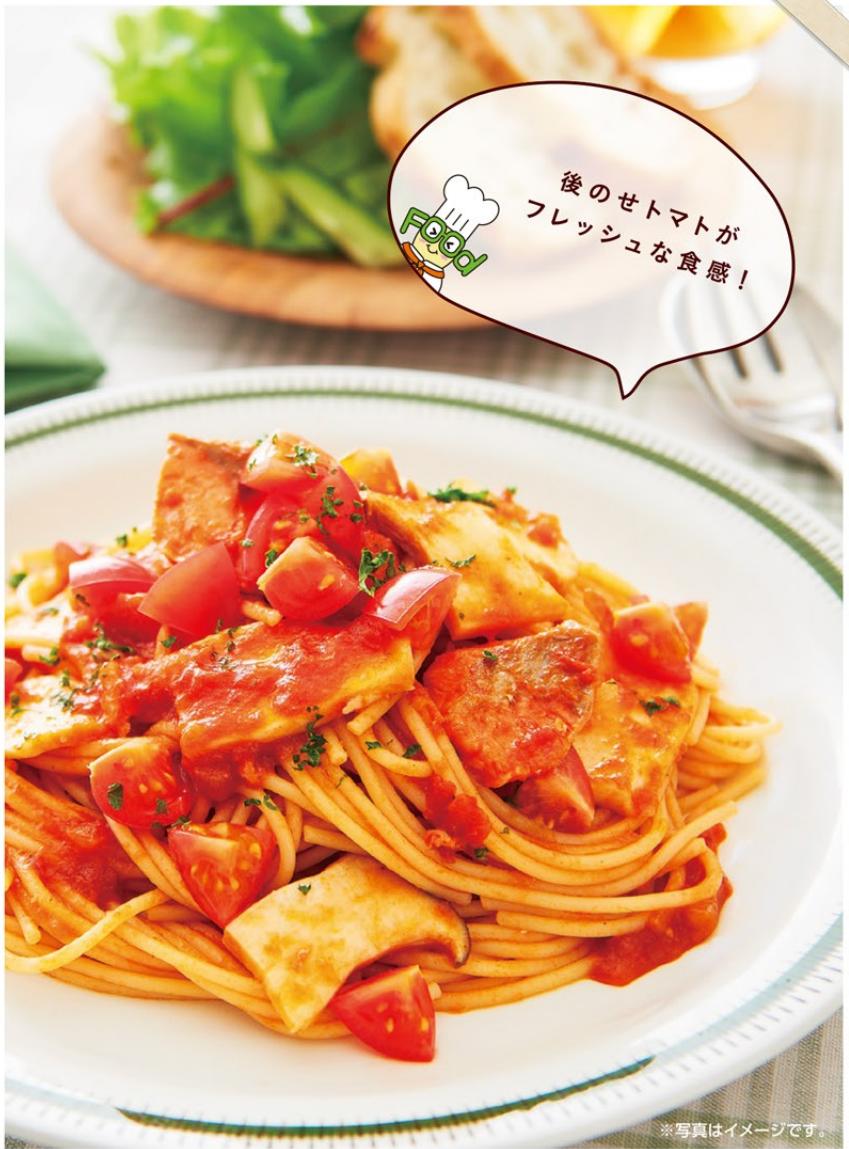
四群点数
(1人分)



※1日の目標値に対する目安。

鮭ときのこのトマトスパゲッティ Food Note

weekly
Food Note



カロリー(1人分)
510kcal

食塩相当量(1人分)
2.0g

四群点数
(1人分)



※1日の目標値に対する目安。

・材料(3人分)・

- ・ミニトマト(8等分に切る) 6個
- ・甘塩鮭 2切(160g)
- ・塩・こしょう 各少々
- ・白ワイン 大さじ3
- ・エリンギ(又はしめじ、マッシュルームなど)(食べやすい大きさに切る) 1パック(100g)
- ・バター 大さじ1
- ・カゴメ 基本のトマトソース 1缶
- ・トマトソース
グリーンアーモンド オーガニック スpagetti 1.6mm 250g

・作り方・

- ① 鮭は皮と骨を取って、1切を5~6等分のそぎ切りにし、塩・こしょうをし、白ワインを振っておく。
- ② フライパンにバターを中火で熱し、溶けたらすぐにきのこを入れて、2~3分かけてゆっくり炒めて香りを出す。
- ③ 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。
- ④ ②にトマトソース・①(ワインも)を加え、フタをして3~4分蒸したら、茹でたての③を加えて手早く混ぜる。
- ⑤ 皿に④を盛り、ミニトマトを散らす。お好みでイタリアンパセリなども散らす。

ワンポイントアドバイス

ソースとスパゲッティを絡めるとき、スパゲッティの茹で汁をお玉1杯くらい加えると混ぜやすくなるよ。

