FOOdNote（フードノート）

Halloween Party recipe

ハロウィーンパーティーレシピ

秋の収穫ハロウィーンピザ

材料（4人分）

- ピザ生地（直径約17㎝）‥‥2枚
- 鶏肉もも角切り……100g
- まいたけ（石づきを落とし小房にわける）‥30g
- ぶなしめじ（石づきを落とし小房にわける）‥30g
- マッシュルーム（大きければ半分に切る）……30g
- じゃがいも（皮をむかずに一口大に切る）‥1/2個
- かぼちゃ（一口大に切る）‥80g
- ピザソース……40g
- ピザ用チーズ……60g
- 茹で卵スライス……4切
- のり……適量
- 塩・こしょう……各少々

作り方

1. じゃがいも・かぼちゃを耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で約1分30秒加熱する。
2. フライパンにオリーブオイル（分量外）を熱し、鶏肉を炒めたら軽く塩・こしょうを振る。
3. ピザ生地にピザソースを塗り、1・2・まいたけ・ぶなしめじ・マッシュルームをのせる。チーズを上から散らし、220度に予熱したオーブンで約8分焼く。
   ※焦げないように様子を見て焼き時間は調整してください。
4. 茹で卵スライスにのりで作った目や口などをつけ、3にのせる。お好みでバジルを飾る。

（1人分）カロリー 311kcal ｜ 食塩相当量 1.1g

四群点数（1人分） 1群 2群 3群 4群 ※1日の目標値に対する目安。

※写真はイメージです。※じゃがいもは「ノーザンルビー」という品種を使用しています。

FOOdNote（フードノート）

バゲットシチュー ハロウィーングラタン

材料（4人分）

- 牛肉すねシチュー用…… 200g
- じゃがいも（一口大に切る）…1個
- かぼちゃ（一口大に切る）…100g
- にんじん（乱切り）……1/3本
- たまねぎ（薄切り）……1個
- 赤ワイン……1/2カップ（100㎖）
- 水…… 3カップ（600㎖）
- トマトケチャップ……大さじ1
- ビーフシチューのルウ……5皿分
- ピザ用チーズ……40g
- うずらの卵水煮 ……6個
- ハム（ベロなどを作る）……1/4枚
- のり（目や飾りを作る）……適量
- バゲット（半分の長さに切る）‥1本

作り方

＜ビーフシチューを作る＞

1. 鍋に油を少々（分量外）入れて熱し、牛肉を入れて表面に焼き色がつくまで焼いたら、赤ワインと水を加えて煮る。アクをとり、にんじん・たまねぎを加えて、ふたをして弱火で約40分煮る。
2. 1のふたを開け、じゃがいも・かぼちゃを加え、ふたをして再び約10分煮る。
3. 一旦火を止めて2にシチューのルウを割り入れて溶かし、再び火にかけてトマトケチャップを加え、時々混ぜながら約10分煮込む。

＜バゲットシチューグラタンを作る＞

4. バゲットに切込を入れ中をくり抜く。その中にビーフシチューを入れチーズをのせ、オーブントースターでチーズの表面に焦げめがつくまで5～7分焼く。※バゲットが焦げないように様子を見て焼き時間は調整してください。

＜ハロウィーンおばけ＞

5. うずらの卵に切込を入れて口にし、そこにハムを差し込む。のりで作った目などを貼り、バゲットシチューグラタンにのせる。お好みで刻みパセリを散らす。

（1人分）カロリー 502kcal ｜ 食塩相当量 3.6g

四群点数（1人分） 1群 2群 3群 4群 ※1日の目標値に対する目安。

※写真はイメージです。

ジャック・オー・ランタンと温野菜のサラダ

材料（4人分）

- かぼちゃ（種をとり、皮を切り落とす）……300g
  ※飾り用に皮は少しとっておく。
- マヨネーズ……大さじ2
- 塩……ふたつまみ
- レーズン……20g
- くるみ……20g
- れんこん（厚さ1㎝のいちょう切り）……100g
- さつまいも（厚さ1㎝のいちょう切り）……100g
- ブロッコリー（小房にわける）……50g
  ※飾り用に茎は少しとっておく。
- ミニトマト（縦に4等分に切る）……2個
- ベビーリーフ……20g
- ドレッシング……適量

作り方

1 れんこんは酢水、さつまいもは水に浸けておく。

＜ランタン型サラダを作る＞

2 かぼちゃを耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で約5分加熱する（竹串がスッと通るくらい）。熱いうちに木べらなどでつぶし、マヨネーズ・塩を加えてよく混ぜる。

3 ラップを敷き**2**を広げ、真ん中にレーズンとくるみをのせたら、かぼちゃ型に丸める。箸などで線を描き、かぼちゃの皮で目や口を作って貼り付ける。ブロッコリーの茎をヘタに見立てて上に刺す。

＜温野菜サラダを作る＞

4 水気を切った**1**をフライパンに入れ、水50㎖（分量外）を加えてふたをし、中火で約5分蒸す。ブロッコリーも加えて、ふたをしさらに約4分蒸してザルにあける。

5 皿の中央に**3**をのせ、その周りにベビーリーフ・**4**・ミニトマトを置き、ドレッシングを野菜にかける。

（1人分）カロリー 267kcal ｜ 食塩相当量 1.0g

四群点数（1人分） 1群 2群 3群 4群 ※1日の目標値に対する目安。

※写真はイメージです。

パプリカとサーモンのポテベジ

材料（4人分）

- じゃがいも……大2個
- パプリカ（赤・黄）（種をとり、長さを3等分に切る）……各1/2個
- サーモン刺身用……6切（60g）
- サラダ油……適量
- マヨネーズ……大さじ4＋適量
- ブラックオリーブスライス……8枚
- イタリアンパセリ……適量

作り方

1 じゃがいもは洗った後、濡れた状態のまま乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んで、電子レンジ（600W）で約3分30秒加熱し、半分に切る。

2 フライパンに油を熱し、**1**を揚げ焼きにする。

3 パプリカ・サーモンは1㎝幅に切る。

4 **2**の中央にマヨネーズをしぼり、**3**をのせ、マヨネーズで線描きし、ブラックオリーブ・イタリアンパセリを飾る。

（1人分）カロリー 207kcal ｜ 食塩相当量 0.3g

四群点数（1人分） 1群 2群 3群 4群 ※1日の目標値に対する目安。

かぼちゃで作る ハロウィーンクッキー

材料（4人分）

- かぼちゃ（種をとり皮をむいて乱切り）…… 200g
- 卵（割りほぐす）…… 1/2個

※生地に塗る用に少しとっておく

- マーガリン ……20g
- クッキーミックス …… 1箱
- デコペン …… 適量

作り方

1. かぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で約5分加熱したら、フードプロセッサーにかける。
2. ボウルにクッキーミックスに付属のショートニング・卵・マーガリンを入れ、泡立て器で約30秒手早く混ぜ、1・クッキーミックスを加えよく混ぜ合わせる。
3. 2をまな板にとり、打ち粉（分量外）をして麺棒で約7㎜の厚さにのばし、お好みの型抜きで成型し、とっておいた卵をハケで表面に塗る。
4. 天板にクッキングシートを敷き3を並べ、200度に予熱したオーブンに入れ約14分加熱する。
5. 4が冷めたらデコペンで顔を描く。

（1人分）	カロリー	食塩相当量
	463kcal	0.1g

四群点数（1人分）　1群　2群　3群　4群

※1日の目標値に対する目安。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

Food Note [フードノート]

豚ばら肉のビール煮

材料（4人分）

- 豚肉ばらかたまり（大きめの一口大に切る）……500g
- たまねぎ（薄切り）……1・1/2個
- ビール……2・1/2カップ（500㎖）
- コンソメ……1個（5g）
- ローリエ……1枚
- 塩……小さじ1/3
- 粗びき黒こしょう……適量
- ブロッコリー（小房にわける）……60g
- にんじん（長さ4㎝のスティック状に切る）……1/3本
- マッシュポテト……250g

作り方

1. フライパンにサラダ油少々（分量外）を熱し、豚肉を入れ表面全体に焼き色をつける。
   ※肉から出る脂をクッキングペーパーなどでふきながら焼く。
2. 鍋に❶を入れ、たまねぎ・コンソメ・ローリエをその上にのせ、ビールを注ぎ入れる。
3. ❷にふたをして火にかけ、沸騰したら弱火で50分程煮込み、にんじん・ブロッコリーを加え更に10分程煮て、塩・黒こしょうで味をととのえる。
4. 皿に❸を盛り、マッシュポテトを添える。

ここがポイント	ビールを使って煮込むことで、肉が柔らかくなります。マッシュポテトとよく合います。
もうひと工夫	圧力鍋を使えば、さらに時間を短縮して15分くらいで柔らかくなります。

（1人分）カロリー　580kcal　｜　食塩相当量　1.4g

四群点数（1人分）　1群　2群　3群　4群　※1日の目標値に対する目安。

ムール貝の白ワイン煮

※写真はイメージです。

材料（2人分）

- ムール貝……300g
- にんにく（みじん切り）……1片
- セロリー（斜め薄切り）……40g
- オリーブオイル……大さじ1
- 白ワイン……60㎖
- 塩……少々

作り方

1. ムール貝はひげを抜き、塩水（分量外）に浸け砂出しをし、殻をこすり合わせて洗ったら、水気を切る。
2. 鍋にオリーブオイル・にんにくを熱し、香りが出たらセロリーを加え炒める。
3. ❷に❶・白ワイン・塩を加えふたをして加熱する。貝の口が開いたら器に盛る。

（1人分）カロリー　129kcal　｜　食塩相当量　1.2g

四群点数（1人分）　1群　2群　3群　4群　※1日の目標値に対する目安。

Food Note [フードノート]

ソーセージと添え野菜 ジャーマンスタイル

※写真はイメージです。※じゃがいもは「ノーザンルビー」という品種を使用しています。

材料（4人分）

- ソーセージ……195g

＜ザワークラウト＞

- キャベツ（千切り）……1/4個（300g）
- 塩……ふたつまみ
- すし酢……大さじ4
- 粗びき黒こしょう……適量

＜ドイツ風ポテトサラダ＞

- じゃがいも（厚さ1㎝の半月切り）……2個

A（混ぜる）
- オリーブオイル……小さじ2
- 酢……大さじ1
- 粒マスタード……小さじ1
- ディル（またはパセリ）（みじん切り）……小さじ1
- 塩……ふたつまみ
- 粗びき黒こしょう……適量

作り方

＜ザワークラウト＞

1. キャベツを耐熱皿に入れ塩を加えて混ぜたらラップをし、電子レンジ（600W）で3分30秒加熱する。
2. ❶に酢・黒こしょうを入れて混ぜて、10分以上なじませる。

＜ドイツ風ポテトサラダ＞

3. じゃがいもを耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ（600W）で約6分加熱する（竹串がスッと通るくらい）。
4. Aに❸を加えて和える。

＜ソーセージ＞

5. フライパンにソーセージ・水50㎖（分量外）を入れてふたをし、中火で蒸し焼きにする。水が無くなってきたらふたを取り、強火で焼き、皮がパリッとしてきたらひっくり返し、反対面も同様に焼く。

（1人分）カロリー　262kcal　｜　食塩相当量　2.8g

四群点数（1人分）　1群　2群　3群　4群　※1日の目標値に対する目安。

※写真はイメージです。

FOOD Note（フードノート）

甘・辛2種のさつまスティック

材料（4人分）

- さつまいも（1㎝角のスティック状に切り水に浸ける）…300g
- バター……10g
- サラダ油……大さじ1

＜甘口シナモン味＞

- 砂糖……大さじ1
- シナモンパウダー……小さじ1/2

＜辛口セサミ味＞

- 砂糖……大さじ1/2
- しょうゆ……小さじ1
- 黒ごま……大さじ1
- 一味唐辛子……小さじ1

作り方

1. さつまいもは水気を切って耐熱皿に入れ、ラップをし電子レンジ(600W)で約3分加熱したら、ザルにあけ水気を軽くふきとる。
2. フライパンにバター・サラダ油を熱して溶かし、❶を入れ、周りがカリッとなるまで中火でゆっくり焼く。
3. シナモン味と、セサミ味の調味料を別々のボウルに合わせておく。❷が焼けたら熱いうちに半分ずつ入れ、いもを崩さないように絡めたら、器に盛る。

（1人分）カロリー　186kcal　｜　食塩相当量　0.3g

四群点数（1人分）　1群　2群　3群　4群　※1日の目標値に対する目安。

FOOdNote【フードノート】

鶏塩レモン鍋

材料（4人分）

［具材］

- 鶏骨付きぶつ切り……400g
- つみれ……12個
- もやし……200g
- 長（白）ねぎ（斜め薄切り）……1本
- にら（長さ5㎝程度に切る）‥1/2束（50g）
- 豆苗（長さ5㎝程度に切る）…100g

- レモン（薄い輪切り）……1個
- せり（長さ5㎝程度に切る）……20g
- ミツカン 地鶏塩ちゃんこ鍋つゆストレート ……1袋

作り方

1. 鍋つゆをよく振ってから鍋に入れ、沸騰させる。一煮立ちしたら具材を入れて火を通す。
2. ①にレモンを並べ、せりをのせる。

（1人分）カロリー	食塩相当量	四群点数（1人分）
235kcal	4.5g	1群 2群 3群 4群

※カロリー・食塩相当量など、栄養価は鍋つゆ全量分です。

※1日の目標値に対する目安。

※写真はイメージです。

FOOd Note【フードノート】

イタリアントマトキムチ鍋

※写真はイメージです。

材料（4人分）

- たまねぎ（くし形切り）……1個
- トマト（切れ目を入れる）……2個
- キャベツ（くし形切り）……1/2個
- ブロッコリー（小房にわける）……250g
- じゃがいも（皮をむいて4つに切る）……2個
- ぶなしめじ（石づきを落とし小房にわける）……1パック（100g）
- ウィンナー……8本
- パルメザンチーズ……適量
- オリーブオイル……適量
- ミツカン キムチ鍋つゆストレート……1袋

作り方

1. 鍋にオリーブオイル・トマト・ウィンナーを入れ、中火で炒める。
2. ❶に鍋つゆ・たまねぎ・キャベツ・じゃがいも・ぶなしめじを加え火にかける。一煮立ちしたらブロッコリーを加えて煮る。
3. 仕上げにパルメザンチーズを振る。お好みでバジルを添える。

（1人分）カロリー 351kcal ｜ 食塩相当量 6.8g

※カロリー・食塩相当量など、栄養価は鍋つゆ全量分です。

四群点数（1人分） 1群 2群 3群 4群 ※1日の目標値に対する目安。

鮭のしょうがごま豆乳鍋

FoodNote [フードノート]

材料（4人分）

［具材］

- 生秋鮭小口切り身……3切
- 肉だんご……10個
- はくさい（一口大に切る）……1/4個
- ぶなしめじ（石づきを落とし小房にわける）……1/2パック（50g）
- にんじん（皮をむき幅5㎜の輪切り）‥1/4本
- 絹豆腐（一口大に切る）…1/2丁（150g）

- チンゲン菜（幅5㎝に切る）……1株
- おろししょうが……大さじ1/2
- ミツカン ごま豆乳鍋つゆストレート……1袋

作り方

1. 鍋つゆをよく振ってから鍋に入れ火にかけ、沸騰したら具材を加え、火を通す。
2. ❶にチンゲン菜を加えて煮たら、仕上げにおろししょうがを加える。

（1人分）カロリー	食塩相当量	四群点数（1人分）
323kcal	3.9g	1群 2群 3群 4群

※カロリー・食塩相当量など、栄養価は鍋つゆ全量分です。

※1日の目標値に対する目安。

とんこつしょうゆ炊き餃子鍋

材料（4人分）

- 豚肉ロースしゃぶしゃぶ用……200g
- 冷凍餃子……12個

［野菜］

- キャベツ（食べやすい大きさに切る）……3枚
- ぶなしめじ（石づきを落とし小房にわける）……1パック（100g）
- にんじん（皮をむき幅5㎜の輪切り）‥1/4本
- にら（長さ5㎝程度に切る）……1/2束（50g）
- もやし……200g

- くずきり（熱湯に浸けて戻す）……45g
- ミツカン とんこつしょうゆ鍋つゆストレート……1袋

作り方

1. 鍋つゆをよく振ってから鍋に入れ火にかけ、沸騰したら野菜を加え、火を通す。
2. ❶に豚肉・餃子・くずきりを加えて3分煮る。

（1人分）カロリー	食塩相当量	四群点数（1人分）
386kcal	4.9g	1群 2群 3群 4群

※カロリー・食塩相当量など、栄養価は鍋つゆ全量分です。

※1日の目標値に対する目安。

※写真はすべてイメージです。