

寒くなった今こそ食べたいあったか料理 ～ 彩りのよい食材で食卓を華やかに ～



この食事は何点かな…？



イタリアの
フルーツポンチ

材料と分量（1人分）・作り方

＜シーフードミルクパスタ＞

パスタ(乾)	80 g	じゃがいも	30 g	無塩バター	3 g
エビ	40 g	玉ねぎ	30 g	コンソメ	3 g
いか	20 g	人参	20 g	黒コショウ	少々
ブロッコリー	50 g	牛乳	150 g	醤油	3 g
ほうれん草	30 g				

- ① 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、じゃがいも、ブロッコリー、いか、エビ、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ② パスタを茹でる。
- ③ フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを炒める。残り具材を入れてさらに炒める。
- ④ ③に牛乳を加え、Aで味を調える。
- ⑤ 茹でたパスタを④にいれ、味を絡める。



＜キノコのマリネサラダ＞

サニーレタス	15 g	穀物酢	5 g	オリーブオイル	5 g
トマト	20 g	食塩	0.5 g	にんにく	1 g
ぶなしめじ	10 g	黒コショウ	少々	いりごま(白)	1 g
エリンギ	10 g	醤油	2 g		
えのきたけ	10 g	砂糖	2 g		



- ① キノコ類は石づきを取り小房に分ける。トマトはくし切り、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、みじん切りにしたにんにくを炒める。キノコ類を加え火を通し、Aを加えてさらに炒める。
- ③ 器にサニーレタスを盛り、②をのせ、いりごまをかける。トマトを添えたら完成。

＜マチェドニア＞

かき	15 g	砂糖	10 g
なし	20 g	水	100 g
バナナ	20 g	レモン果汁	5 g
キウイ	15 g	オレンジジュース	20 g

- ① 砂糖と水を火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろしてレモン果汁とオレンジジュースを加え冷蔵庫で冷しておく。
- ② フルーツをひとくち大に切る。
- ③ ①と②を合わせて器に盛る。



シーフードミルクパスタ

キノコのマリネサラダ

マチェドニア

献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
679kcal	34.0 g	16.1 g	110.9 g	2.9 g