

春の献立 ②



- ・ オムライス
- ・ ほうれん草のツナ和え
- ・ コンソメスープ
- ・ かたくりもち

主食

主菜

オムライス

エネルギー 532 キロカロリー
塩 分 1.4 グラム

材料（2人分）

米	1 合
鶏肉	70 g
たまねぎ	1/6 個 (35g)
トマト缶 (カット)	35 g
顆粒コンソメ	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
バター	小さじ 2
卵 (Lサイズ)	2 個 (1 人 1 個)
油	大さじ 1
トマトケチャップ	大さじ 2

作り方

- ① 米を洗って炊飯器に入れ、普通に水加減する。
- ② 鶏肉は 1.5cm 位に切る。たまねぎはみじん切りにする。
- ③ ①に②とトマト缶、コンソメ、しょうゆを入れ、炊飯器のスイッチを押す。炊き上がったたら砕いたバターを加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、1 人分の溶きほぐした卵液を一気に流しいれる。周りが膨れてきたら、全体が半熟になるまで焼く。
- ⑤ ③の半量を中央にのせ、向こう側と手前の卵をかぶせてラグビーボール形に整える。
- ⑥ フライパンから皿にすべらせるように移し、形を整える。
- ⑦ トマトケチャップを添える。

副菜

ほうれん草のツナ和え

エネルギー 72 ｷﾛｶﾛﾘｰ
塩 分 0.3 ｸﾞﾗﾑ

材料（2人分）

ほうれん草	1/2 束
ツナ油漬缶	小 1/2 缶
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① ほうれん草は2～3cm 幅に切り、ゆでて冷水にとり、水気を切る。
- ② 油をきったツナとあえて軽く塩こしょうをする。

汁物

コンソメスープ

エネルギー 24 ｷﾛｶﾛﾘｰ
塩 分 0.8 ｸﾞﾗﾑ

材料（2人分）

キャベツ	1/2 枚 (50g)
にんじん	1/4 本 (40g)
たまねぎ	1/4 個 (50g)
顆粒コンソメ	小さじ1
水	300 cc
パセリ (みじん切り)	適宜
こしょう	少々

作り方

- ① キャベツは小さめのざく切り、にんじんは薄いいちょう切り、たまねぎは1cm 角に切る。
- ② 鍋にコンソメ、水、キャベツ、にんじん、たまねぎを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ こしょうで味をととのえ、器に盛り付け、パセリを散らす。

<食品目安量> キャベツ 1 枚 100g、にんじん 1 本：中 150g 大 250g
たまねぎ 1 個小 100g 中 200g 大 300g

薬し

かたくいもち

エネルギー 78 ｷﾛｶﾛﾘｰ
塩 分 0 ｸﾞﾗﾑ

材料（2人分）

片栗粉	大さじ2
砂糖	大さじ2
水	100 cc
きなこ	大さじ1

作り方

- ① 鍋に片栗粉、砂糖、水を入れて混ぜる。
- ② よく混ぜながら中火にかけ、もったりして透き通ってくるまで煮る。
- ③ バットにきなこを敷き、②を入れる。好みの大きさに菜箸で切り分ける。

ホーロー鍋又はテフロン加工のフライパンで作ると後片付けが楽。
水の代わりに牛乳を使用したり、抹茶を加えたり、きなこにナッツやごまを加えても美味しい。