

● ピーマンのジューシーツナチーズ焼き定食



栄養価 (1人分)

エネルギー：579kcal
たんぱく質：22.0g
脂 質：14.6g
炭水化物：82.2g
塩 分：2.2g

1人分の野菜

151g

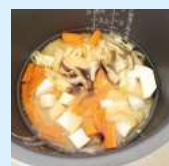


主 食 ねっとりほくほく里芋ごはん

材料 (2人分)		下準備
米	1合弱(135g)	
里芋	大1個(100g)	冷凍でもOK
油揚げ	1/5枚(5g)	縦半分にして細切り
にんじん	2cm(20g)	短冊切り
乾しいたけ	中1枚(2g)	水で戻して細切り
酒	小さじ2	
みりん	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1/2	
こねぎ	1/4本(2g)	
		小口切り

● 作り方

- ① 里芋の皮をむいて分量外の塩でもむ。
水洗いしてぬめりを取り、サイコロに切る。
(冷凍里芋の場合はそのまま)
- ② 米を炊飯器に入れ、しいたけの戻し汁と水で普通の水加減にする。Aを入れてさっと混ぜ、里芋、油揚げ、にんじん、しいたけを上に入れて炊く。
- ③ 炊けたら、里芋をつぶさないように混ぜて盛り付け、こねぎをちらす。



里芋の旬である秋から冬は生を、その他の時期は冷凍のものを使うと便利です。
きのこはお好きなものを使って◎
うす味に仕上げているので幼児も一緒に食べられます。

主 菜

ピーマンのジューシーツナチーズ焼き



作るときに減塩③

1人分の塩分 **0.8g**

材料 (2人分)		下準備
ツナ缶	1.5缶(100g)	
マヨネーズ	大さじ1	
ピーマン	4個(120g)	縦半分に切って ヘタと種をとる。
ピザ用チーズ	30g	
サラダ菜	2枚(10g)	

●作り方

- ① ツナ缶とマヨネーズを混ぜる。
- ② アルミホイルにピーマンを並べ、
①を詰めて、チーズをのせる。
- ③ オーブントースターで約10分、
チーズが溶けて焦げ目がつくまで焼く。
サラダ菜を敷いて、③を盛り付ける。



～ツナ缶で手軽に魚の栄養をとりましょう～

ツナ缶をピーマンに詰めることで食べ応えがアップし、主役級のおかずになります。
油漬を使うとジューシーに、水煮を使うとさっぱりと食べられます。

副 菜

トマトと卵のふわとろスープ



ステップ3

朝にすぐ作れる！

材料 (2人分)		下準備
たまねぎ	中1/4個(50g)	くし形に切る
トマト	大1/2個(100g)	2cm角に切る
卵	1個	割りほぐす
鶏ガラ スープの素	小さじ2/3	
水	250ml	
塩	少々	
こしょう	少々	
片栗粉	大さじ1/2	倍量の水で溶く
ごま油	2～3滴	

●作り方

- ① たまねぎ、鶏ガラスープの素、水を鍋に入れて中火にかける。煮立ったら蓋をして弱火にし、たまねぎに火が通ったら、塩・こしょうを入れる。
- ② 水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵を回し入れる。
- ③ トマトを入れてひと煮立ちさせ、ごま油をたらす。



トマトの酸味と卵の甘みで少ない調味料でもおいしく食べられます。
朝に作る場合は、たまねぎをうす切りにすると火が通りやすくなり、さっと作ることができます。

デザート

バナナきなこヨーグルト

材料 (2人分)		下準備
バナナ	1本	輪切り
プレーンヨーグルト	120g	
きなこ	小さじ1	

●作り方

- ① 器にバナナを入れ、ヨーグルトときなこをかける。