

● オープンオムレツ定食



栄養価 (1人分)

エネルギー：660kcal
たんぱく質：24.3g
脂 質：17.9g
炭水化物：99.7g
塩 分：2.6g

1人分の野菜

190g



主 食 ごはん 1人分 150g

主 菜 オープンオムレツ

材料 (2人分)		下準備
ウインナー	2本	5mm輪切り
たまねぎ	中1/6個弱 (30g)	薄切り
ミックス ベジタブル	40g	
ミニトマト	4個 (60g)	へたを取り、 くし切り
油	小さじ1/2	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
牛乳	大さじ2	
卵	2個	溶く
サニーレタス	1/2枚 (20g)	
ケチャップ	小さじ2	

● 作り方

- ① フライパンに油をひき、ウインナー、たまねぎ、ミックスベジタブル、ミニトマトの順に炒め、塩・こしょうで調味する。
- ② ①に牛乳を入れて卵を流し込む。
- ③ 強火にし、木べらでかき混ぜて半熟状態にして、丸く形をととのえる。
- ④ 弱火にして蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑤ 表面に火が通ったら、皿に盛って切り分ける。ケチャップをかけ、サニーレタスを添える。

副 菜

水菜のさっぱりサラダ

材料 (2人分)		下準備
水菜	50g	2cm幅に切る
きゅうり	1/2本弱 (40g)	せん切り
ミニトマト	4個 (60g)	へたを取り、半分に切る
たまねぎ	中1/10個 (20g)	薄切り
ちりめんじゃこ	大さじ1強 (7g)	ドレッシングにつける
レモン汁	大さじ1	(ドレッシング) 混ぜ合わせておく
酢	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
砂糖	大さじ1/2	

● 作り方

- ① 切った野菜をボウルに入れ、ちりめんじゃこをつけておいたドレッシングで和える。
- ② 器に彩りよく盛りつける。

P13 作るときに減塩⑤

1人分の塩分 **0.9g**

汁 物

じゃがいものミルクスープ

材料 (2人分)		下準備
豚薄切り肉	40g	2cmの長さに切る
たまねぎ	中1/5個 (40g)	薄切り
にんじん	2cm (20g)	5mm厚のいちょう切り
じゃがいも	中1/2個 (60g)	5mm厚の半月切りにし、水につけておく
しめじ	1/5袋 (20g)	石づきを取り、ほぐす
こしょう	少々	
油	小さじ1	
水	1カップ	
牛乳	大さじ4弱	
みそ	小さじ2	
パセリ	1g	

● 作り方

- ① 鍋に油を熱し、豚薄切り肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しめじを入れて、こしょうを振って炒める。
- ② ①に水を加えて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、牛乳を入れる。
- ④ ひと煮立ちしたら、みそを加えて味をととのえる。
- ⑤ 器に盛りつけ、パセリをかける。

デザート

果物のヨーグルト添え

材料 (2人分)		下準備
バナナ	小1本 (60g)	2cmの輪切り
キウイフルーツ	1個 (100g)	半月切り
プレーンヨーグルト	50g	

● 作り方

切った果物とヨーグルトを器に盛りつける。

- ★ご家庭に揃えやすい食材で、思い立ったらすぐ簡単に作ることができます。
- ★1日に必要な野菜の半分以上の量がとれます。
- ★じゃがいものミルクスープは、牛乳と味噌を使用することでコクが出て、塩分控えめでもおいしく食べられます。

