



カンタン食育レシピ



納豆ときゅうりの和え物 (2人分)

納豆(タレなし)	1パック
きゅうり	1本
乾燥わかめ	5g
しょうゆ	10g
かつお節	小1パック

< 作り方 >

- ①きゅうりを小口切りにします。乾燥わかめは水で戻します。
- ②①と納豆、しょうゆを混ぜ合わせます。
- ③器に盛り付け、かつお節をかけて出来上がりです。

< 1人分の栄養価 >

エネルギー	94kcal	たんぱく質	13.2g
脂質	2.9g	食塩相当量	0.7g

やみつき蒸しキャベツ (2人分)

キャベツ	100g
カニカマ	40g
ピザ用チーズ	40g
黒こしょう	少々

< 作り方 >

- ①キャベツを一口大に切ります。
- ②①の1/2量を耐熱容器に入れ、チーズとほぐしたカニカマをのせます。その上に残りのキャベツを加えます。
- ③ラップをかけて電子レンジで600Wで3分30秒加熱します。全体を混ぜて、器に盛り付けます。
- ④黒こしょうをかけて出来上がりです。

< 1人分の栄養価 >

エネルギー	94kcal	たんぱく質	7.6g
脂質	5.4g	食塩相当量	1.0g

太葉としらすの卵焼き (2人分)

卵(Mサイズ)	3個
しらす干し	15g
大葉	3枚
サラダ油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2

< 作り方 >

- ①ボウルに卵を割り入れて溶きほぐします。しらす干し、ちぎった大葉としょうゆを加えて混ぜます。
- ②卵焼き器にサラダ油を入れて中火で熱し、①の半量を入れて手前に巻きます。
- ③手前に巻いた卵を奥にずらし、残った卵液を流し入れて、同様に巻いて出来上がりです。

< 1人分の栄養価 >

エネルギー	184kcal	たんぱく質	12.3g
脂質	14.9g	食塩相当量	0.9g

