

エネルギー
(1人分)
約**473**
Kcal

塩分
(1人分)
約**2.8**
g

食卓
バランス
チェック!

主食

副菜

主菜



※写真はイメージです。

棒棒鶏 涼麺

材料(3人分)

- 生中華麺…………… 3玉
- きゅうり(千切り)…………… 1本
- トマト(輪切り)…………… 2個
- レモン汁…………… 適量
- 鶏ささみ…………… 3本
- 酒…………… 少々
- 塩…………… 少々
- 棒棒鶏用ドレッシング…大さじ6
- 錦糸卵…………… 20g

【作り方】

- ① 鶏ささみは酒、塩を振り電子レンジにかけ細かく裂く。
- ② きゅうり、トマトはレモン汁をかけておく。
- ③ 中華麺は茹で冷水にとり、しっかり水気をきる。
- ④ 器にトマトをしき、中華麺、きゅうり、ささみを盛り、錦糸卵を上にかき、最後に棒棒鶏用ドレッシングをかける。

ワンポイントアドバイス

ささみは二枚に開き、ラップに包んでレンジにかけると柔らかく仕上がります。



※写真はイメージです。

【作り方】

【えび手巻き】

のりに五目ずし飯、えび、玉ねぎ、サラダ菜、レモンを巻く。

【ほたて巻き】

のりにずし飯、ほたて、スプラウト、みょうがを巻く。

海鮮 手巻き寿司

えび手巻き 材料(1本分)

- 五目ずし飯…………… 適量
- ゆでえび…………… 2尾
- 玉ねぎスライス…………… 少々
- サラダ菜…………… 少々
- レモン薄切り…………… 少々
- のり…………… 1/2枚

ほたて巻き 材料(1本分)

- ずし飯…………… 適量
- ほたて…………… 1/2個
- スプラウト…………… 少々
- みょうが(千切り)…………… 少々
- のり…………… 1/2枚

ワンポイントアドバイス

お米は少し堅めに
炊き上げましょう!



エネルギー
(1枚分)
約**344**
Kcal

塩分
(1枚分)
約**0.7**
g

食
パ
ラ
ン
ス
チ
ェ
ッ
ク!

主
食

果
物

※写真はイメージです。

すぐ出来る! チョコのせ バナナ トースト

材料(4枚分)

- 食パン……………4枚
- バナナ(斜め薄切り)……………2本
- チョコレート……………65g
- はちみつ……………大さじ2
- シナモン……………適量

【作り方】

- ① 食パンに大きめにくだいたチョコレートを一面にのせ、オーブントースターでチョコレートの表面が溶けるまで焼く。
- ② ①にバナナを全体にのせ、はちみつをかけシナモンパウダーを振る。

ワンポイントアドバイス
バナナは焼かずに
風味を楽しみましょう。



エネルギー
(1人分)
約**254**
Kcal

塩分
(1人分)
約**0.8**g

食卓
バランス
チェック!

主食

主菜

※写真はイメージです。

朝食にぴったり おかずin おむすび

材料(2人分)

- ごはん …………… 320g
- おむすびの素 …………… 2袋
- 卵 …………… 2個
- サラダ油 …………… 少々
- ソーセージ …………… 15g

【作り方】

- ① 卵は割りほぐし、卵焼き器で焼く。
ソーセージは食べやすい大きさに切り、フライパンで焼く。
- ② ごはんにおむすびの素を入れて混ぜ合わせる。
①のおかずをご飯の中に入れ、おかずの頭が見えるように握る。

ワンポイントアドバイス
具材の頭が1/3ほど見えるように、ごはんの上に置き両サイドから包み込むように握るとカンタン!