



エネルギー
(1人分)
約337
Kcal

塩分
(1人分)
約1.7
g

食卓
バランス
チェック!

副菜 主菜 牛乳・乳製品

※写真はイメージです。

かぼちゃと さつまいもの クリーム シチュー

材料(4人分)

- クリームシチューの素 …… 1/2箱
- 鶏もも肉(一口大に切る) …… 1枚
- かぼちゃ(一口大に切る) …… 1/3個
- さつまいも(半月切り) …… 1/2個
- 玉ねぎ(スライス) …… 1個
- ブロッコリー(小房に切り茹でる) 1/2個
- バター …… 10g
- 牛乳 …… 200cc
- 水 …… 350cc

【作り方】

厚手の鍋にバターを熱し、鶏もも肉・かぼちゃ・さつまいも・玉ねぎを炒め水を入れ材料が煮えたら、牛乳・クリームシチューの素を入れる。最後に、茹でたブロッコリーを入れる。

ワンポイントアドバイス

かぼちゃをすり潰すと、かぼちゃ嫌いのお子さまでも美味しく召し上がれます!

エネルギー
(1皿分)
約**192**
Kcal

塩分
(1皿分)
約**2.5g**

食卓
バランス
チェック!

副菜

主菜



※写真はイメージです。

鮭と しめじの ホイル焼き

材料(4人分)

- 鮭切身 …………… 4切れ
- しめじ …………… 1パック
- バター …………… 大さじ2
- 白だし(ホイル焼き用)
…………… 大さじ4~8
- 白だし(下味付け用)…1/2カップ

【作り方】

- ① オーブンを230℃に予熱しておきます。
- ② しめじは石づきをとり小房に分けます。
- ③ 下味付け用の白だしの中に鮭を入れて約10分間漬けておきます。
- ④ 1人分のアルミホイルの内側にバターを小さじ1ずつ薄く塗り、残りのバター小さじ2は中に入れておきます。その上に鮭、しめじをのせて白だし大さじ1~2を振りかけてアルミホイルで包みます。
- ⑤ 230℃に温めたオーブンで15分~20分焼きます。
(オーブントースターで焼いてもよいです)

ワンポイントアドバイス

お好みにより、さやえんどう、人参などの野菜もいっしょにホイルの中で焼いてもよいです。



※写真はイメージです。

【作り方】

① 温かいごはんにお好みで、〈合わせ酢〉またはおむすびの素を混ぜ合わせる。レタスは包みやすい大きさにちぎり、具材は食べやすい大きさに切る。

② ラップに焼きのりをのせて、その上に①を薄く広げる。

③ ②を手のにのせて、レタスと〈お好みの具材〉をのせ、お好みでトマトケチャップとマスタードをかける。

ごはんDE ホットドッグ

材料(約10個分)

- ご飯……………1.5合
- 〈合わせ酢〉
 - 米酢…………… 大さじ2
 - 砂糖…………… 大さじ2
 - 塩…………… 小さじ1
- お好みのおむすびの素…… 3袋
- 焼きのり(1/4サイズ)…… 10枚
- レタス…………… 適量
- 〈お好みの具材〉
 - ウィンナー・ハム・ハンバーグ・酢漬け玉ねぎ等
- ケチャップ…………… 適量
- マスタード…………… 適量

ワンポイントアドバイス

ケチャップなどのソース類は食べる前にかけるのがオススメ。