



【作り方】✂

- ① ブロccoliは、耐熱皿に塩、こしょう、マーガリンと一緒に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で約1分加熱する。
- ② ディズニーミニパックチキンナゲットは電子レンジ(600w)で約30秒加熱する。
- ③ 器にバナナ、オレンジをのせ砂糖を混ぜたヨーグルトをかける。

材料(1人分)

- ディズニー ミニパックチキンナゲット 2個(32g)
- ミニトマト 2個
- ブロッコリー(小房に分ける) 1/4株(50g)
- 塩 小さじ1/5
- こしょう 少々
- マーガリン 4g
- コーンフレーク 40g
- 牛乳 150ml
- ディズニー バナナ(1cm輪切り) 1本
- オレンジ(小房に分ける) 1/4個
- ヨーグルト 50ml
- 砂糖 小さじ1

エネルギー(1人分)

504kcal

塩分(1人分)

2.7g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は1人前のイメージです。

若竹煮



エネルギー(1人分)

40 kcal

塩分(1人分)

1.5 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

[作り方] ✂

- ① ゆでたけのこは穂先を5cm長さに切り、たてに3~4本に切る。残りは一口大に切る。
- ② 鍋に、ゆでたけのことaを入れ、落としぶたをして弱火で約20分煮る。
- ③ わかめを入れすぐ火を止める。
- ④ 器に盛り、木の芽を添える。

材料(4人分)

- ゆでたけのこ……………300g
 - わかめ(戻したもの)……………30g
 - 木の芽…………… 適量
- a
- 水…………… 3カップ(600ml)
 - 和風だしの素…………… 小さじ2
 - しょうゆ…………… 大さじ1/2
 - 砂糖…………… 大さじ1 1/2
 - 塩…………… 小さじ1/2

**ここが
ポイント**

わかめは火を通しすぎると、色が悪くなり歯ごたえもなくなるので、煮すぎないように。



エネルギー(1人分)

347 kcal

塩分(1人分)

1.2 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

【作り方】✂

- ① 鶏肉はしょうゆで下味をつけ約10分おき、片栗粉をまぶす。
- ② きぬさやは筋を取り、ゆでる。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を炒め火が通ったら、ゆでたけのこを加え約2分炒め、aを加え、きぬさを混ぜる。
- ④ 器に盛りどうぞ。

材料(4人分)

- ゆでたけのこ(5mm厚さのいちょう切り)・・・250g
- 若どりもも肉角切り(一口大のそぎ切り)・・・300g
- しょうゆ・・・小さじ1
- 片栗粉・・・大さじ1
- きぬさや・・・50g
- ● マヨネーズ・・・大さじ3
- ● しょうゆ・・・大さじ1
- a ● みりん・・・大さじ1½
- ● 酒・・・大さじ1
- ● こしょう・・・少々
- サラダ油・・・大さじ1

ここが
ポイント

炒め過ぎるとマヨネーズが分離してしまい、きれいに仕上がらないので気をつけましょう。



【作り方】✂

- ① aにかつおを約15分漬け、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、にんにくを炒め、色がついたら取り出し、同じフライパンでアスパラガスを炒め、塩、こしょうをふる。
- ③ ②のフライパンにかつおを入れ、中火で両面を約3分ずつ焼き、7mm程度の厚さに切る。
- ④ 器にかつお、アスパラガス、ミニトマトを盛り、にんにくを上から散らす。

材料(4人分)

- かつお刺身用……………1冊(300g)
- 〔 a 〕
- しょうゆ……………大さじ3
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- 小麦粉……………大さじ2
- にんにく(薄切り)……………2片
- アスパラガス(3等分に切る)……………2束
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- ミニトマト……………1/2パック(100g)
- サラダ油……………大さじ2

エネルギー(1人分)

167 kcal

塩分(1人分)

2.3 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

**ここが
ポイント**

かつおは焼きすぎるとかたくなってしまうので注意！
小麦粉は、片栗粉でも代用できます。