

かぼちゃのリゾット



★材 料（2人分）

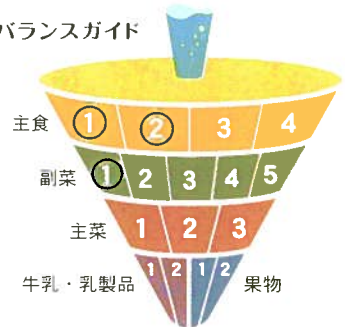
米	2/3カップ	a	固形スープ	1/2個
玉ねぎ	1/2個		水	3カップ
かぼちゃ	100g	牛乳	1/2カップ	
ベーコン	1枚	塩・こしょう	各少々	
コーン（缶）	1/2カップ	粉チーズ	大さじ1	
オリーブ油	大さじ1			

★作り方

- ①玉ねぎは粗みじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。aを合わせて温めておく。
- かぼちゃは種と皮を取り1cm角に切る。
- ②なべにオリーブ油を入れベーコン、玉ねぎを炒め、しんなりしたら米（洗わない）を加えてさっと炒める。
- ③aを少しずつ加えて全体をよく混ぜたらふつふつと煮立つ程度の火加減で7～8分煮る。かぼちゃとコーンを加えてさらに7分ほど煮る。
- ④牛乳を加え混ぜ、塩・こしょうで味を調える。粉チーズをふって食べる。

1人分のエネルギー	414kcal
塩分	1.6g
野菜量	75g

バランスガイド



梅干、ちりめんじゃこ、 大葉の混ぜご飯



★材 料（2人分）

梅干	2 個
ちりめんじゃこ	大さじ 2
大葉	4 枚
ご飯	300 g

★作り方

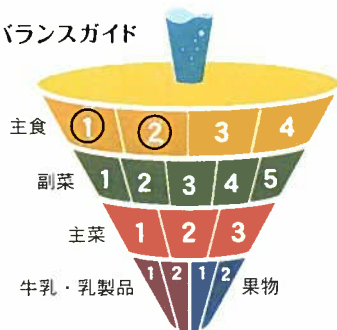
- ①梅干は種を取り除き、果肉を包丁でたたいてペースト状にする。
- ②大葉は葉を縦に半分にして、千切りにする。
- ③温かいご飯の上にちりめんじゃこ、①、②を広げてのせ、ご飯をつぶさないようにさっくりと混ぜる。

1 人分のエネルギー 290kcal

塩 分 2.2g

野菜量 5 g

バランスガイド



にんじんご飯



★材料（4人分）

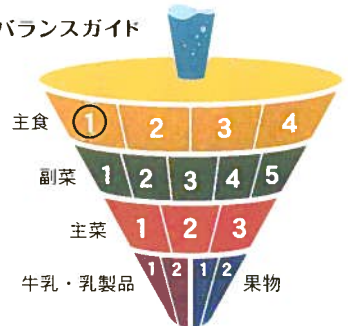
米	2合	
にんじん	100g	
a	塩	小さじ1/2
	酒	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1

★作り方

- ①米はといで2合分の水加減をする。
- ②にんじんはすりおろし、aの調味料とともに炊飯器に加えて炊き上げる。

1人分のエネルギー	282kcal
塩分	0.8g
野菜量	25g

バランスガイド



お楽しみホイル焼き



★材 料（2人分）

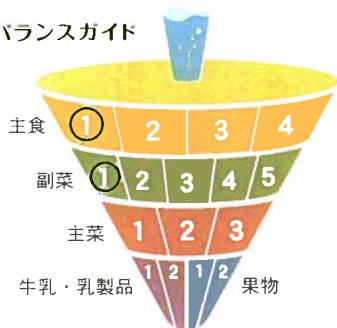
トマト	中1/2個	ご飯	1杯分
玉ねぎ	中1/2個	バター	大さじ1/2
ハム	2枚	アルミホイル30cm	2枚
スライスチーズ	2枚		
ケチャップ	大さじ1		
マヨネーズ	大さじ2		

★作り方

- ①トマト、玉ねぎは1cm厚さの輪切りにする。
- ②アルミホイルは30cmに切って中央にバターを塗る。
- ③②に玉ねぎ、ハム、トマトの順に乗せ、ケチャップを塗る。
- ④③にスライスチーズを置きその上に茶碗などで軽くまとめたご飯をのせる。マヨネーズを塗り、アルミホイルを閉じる。
- ⑤フライパンに並べ入れふたをし、弱火で15～20分火を通す。

1人分のエネルギー	358kcal
塩分	1.5g
野菜量	102g

バランスガイド



コーンとツナの マヨ炊き込みご飯



★材 料（4～6人分）

冷凍コーン	100 g
ツナ缶	1 缶80 g
酒	大さじ 1
固形スープ(砕いておく)	1 個
マヨネーズ	大さじ 2
米	2.5合(375g)

塩、こしょう

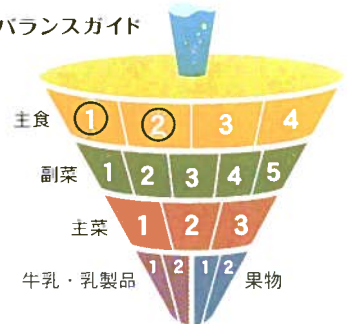
少々

★作り方

- ①洗った米に材料と調味料を入れ、電気かまで炊く。

1 人分のエネルギー 274kcal
カルシウム 15mg

バランスガイド



じゃことチーズのトースト



★材 料（2人分）

食パン(6枚切り)	2枚
ちりめんじゃこ	20g
ピザ用チーズ	40g
マヨネーズ	大さじ2
青のり	

★作り方

①食パンは半分に切る。

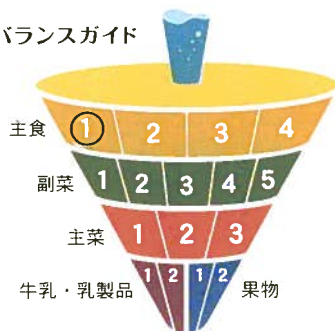
ちりめんじゃこ・ピザ用チーズ・マヨネーズを混ぜ合わせ、等分にのせてのばす。

②トースターで焼き色がつくまで焼く。

青のりをふる。

1人分のエネルギー	167kcal
カルシウム	178mg
塩 分	1.0g

バランスガイド



丸まるオムレツサンド



★材 料 (2人分)

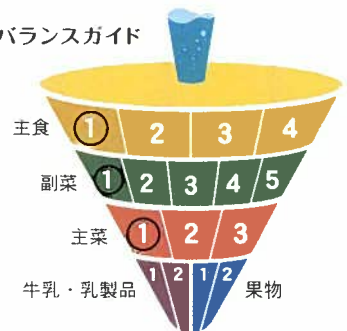
卵	2個	油	小1/4 (1g)	
ハム	1枚	こしょう	少々	
じゃがいも	20g	食パン(8枚切り)	4枚	
マッシュルーム	10g	a {	ヨーグルト	大さじ2
玉ねぎ	20g		マヨネーズ	大さじ2
ピーマン	10g		すりごま	小さじ1
ミニトマト	6個		しょうゆ	少々
牛乳	小さじ2		付け合せ野菜	20g
塩	小さじ1/6 (0.8g)			

★作り方

- ①ハム、じゃがいもは色紙切り。ピーマン、玉ねぎはスライスに切り、マッシュルームは生がなければ、缶詰か他のきのこでも良い。
- ②ミニトマトは1/2に切る。
- ③ボールに卵をときほぐし、牛乳、塩、こしょうを加え、ミニトマト以外の野菜もくわえる。
- ④フライパンを熱し、油をいれ、③をながし入れ、焼く。ミニトマトは焼く時にいれる。
- ⑤パンにaをぬる。
- ⑥焼けたオムレツをパンにはさむ。

1人分のエネルギー	486kcal
カルシウム	89mg
野菜量	60g

バランスガイド



蒸しパン



★材 料（アルミカップ8個分）

ホットケーキミックス	200g
卵	1個
牛乳	150ml

★作り方

- ①ボウルに卵と牛乳を入れてかき混ぜ粉を入れてなめらかになるまでかき混ぜる。
- ②カップに7分目ほど、生地を流し入れ好みの具をのせ、蒸し器で15～20分蒸す。

☆茹でた枝豆、かぼちゃ、さつまいも、にんじん、コーン、レーズン、チーズ、ピーマン、ハム、バナナ、りんご、甘納豆（生地にココアや抹茶を混ぜてもよい）

プレーン1個分のエネルギー	114kcal
塩 分	0.3g

バランスガイド

