

★出来上がり★



フレママクッキング

マヨとんとん

<2人分>

豚肉（もも） 160g

玉ねぎ 80g

A [マヨネーズ 大さじ1 + 1/3 (16g)
 ポン酢 大さじ1 + 1/3 (24g)
 サラダ油 小さじ1

① 豚肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。

② 豚肉と玉ねぎとAをビニール袋に入れ混ぜて揉みこむ。

③ 熱したフライパンに油を敷き、②を中火で炒める。

④ ③と付け合わせを皿に盛る。

【付け合わせ】

トマト 1/2個

ブロッコリー 2房

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
249cal	17.8g	16.1g	22mg	1.0mg	1.0g

小松菜とえのきのごま和え

<2人分>

小松菜 140g

えのきだけ 30g

A [すりごま（白） 小さじ2強
 砂糖 小さじ2
 しょうゆ 小さじ1と1/3
 だし汁 大さじ1/2

① 小松菜を茹で、水で冷やし、絞って水気を切り、3~4cmの長さに切る。

② えのきは石づきを切り落とし、半分に切って茹で、ザルに取って水気を切る。

③ Aを混ぜ、小松菜とえのきだけを和える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
45kcal	2.4g	1.7g	156mg	2.5mg	0.6g

かぼちゃの具だくさん味噌汁

<2人分>

冷凍かぼちゃ	80g
冷凍いんげん	30g
玉ねぎ	60g
だし汁	300cc
みそ	小さじ2 (12g)

- ① 玉ねぎを5mm程度の幅に切る。
- ② だし汁を火にかけ沸騰したら玉ねぎ、冷凍かぼちゃ、冷凍いんげんの順に入れる。
- ③ 具材が柔らかくなったら火を止め、みそを溶き入れる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
62cal	2.7g	0.5g	34mg	0.6mg	0.9g

フルーツヨーグルト

<2人分>

プレーンヨーグルト（脂肪ゼロ）	160g
りんご	90g程度
はちみつ	小さじ2

- ① りんごを食べやすい大きさにスライスする。
- ② ①にヨーグルトを和える。
- ③ お好みではちみつをかける

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
86cal	3.3g	0.4g	114mg	0.1mg	0.1g

合わせだしの作り方



基本のと作り方です。分量はお好みで増減してもOK。
かつおぶしはだしパックを利用すると便利です。

だし昆布	10cm
かつお削り節	20g
水	1ℓ（5カップ）

- ① 鍋に分量の水を入れ、昆布を浸す。
- ② 鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ 沸騰した昆布だしにかつお削り節を入れる。
- ④ 火を止め、かつお節が沈むのを待つ。
- ⑤ ざるにキッチンペーパーを敷き、かつお節をこす。



～1食分～

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
698kcal	30.7g	19.2g	335mg	4.35mg	2.6g

※白飯150gを含む