

## 巣ごもり卵



### 材料 4人分

キャベツ……………300g  
にんじん……………1/3本(80g)  
卵……………4個  
ベーコン……………4枚  
水……………80~100cc  
こしょう……………少々



### 栄養価(1人分)

エネルギー129kcal たんぱく質 10.3g 脂質 7.9g 炭水化物 6.4g 食塩相当量 0.6g



### 作り方

- ① キャベツをちぎり、にんじんはピーラーで薄切りにする。
- ② キャベツとにんじんをフライパンに広げる。
- ③ 卵を割り入れ、まわりにベーコンを並べる。
- ④ 水を入れて蓋をし、中火で5~8分加熱する。
- ⑤ お好みにこしょうをかける。

### レシピのポイント

- ・包丁不要の簡単レシピです。
- ・キャベツは胃の粘膜を丈夫にするビタミンUが豊富に含まれています。
- ・にんじんは皮にも栄養が多く含まれているので、皮ごと使用するか、皮を薄くむいて使用するとよいでしょう。



レシピ提供 高津区食生活改善推進員連絡協議会

## スピナッチサラダ



### 材料 4人分

ほうれん草……………1わ(200g)  
にんじん……………1/2本(100g)  
まぐろ油漬け缶……………40g  
すりごま……………大さじ1  
酢……………小さじ1弱  
しょうゆ……………大さじ1/2  
砂糖……………小さじ1強



### 栄養価(1人分)

エネルギー67kcal たんぱく質 4.0g 脂質 3.8g 炭水化物 5.7g 食塩相当量 0.4g

### 作り方

- ① ほうれん草はゆでて、食べやすい長さに切り、水気をしぼる。
- ② にんじんは2cm位の長さの短冊切りにしてゆでる。
- ③ まぐろ油漬け缶は油をきってほぐしておく。
- ④ すりごま、酢、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせ、①~③とあえる。

### レシピのポイント

- ・スピナッチとは「ほうれん草」のことをいいます。
- ・お子さんも食べやすいレシピで、保育園で人気のメニューです。
- ・ほうれん草は葉酸や鉄を多く含み、栄養豊富です。

レシピ提供 川崎市栄養士会