

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131kcal たんぱく質8.4g 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。
ベーコンは1cm幅に切る。
- 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 お好みでこしょうをかける。

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65kcal たんぱく質3.1g 脂質3.6g 炭水化物5.1g 食塩相当量0.5g

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