

## 骨太ごはん

### おすすめポイント!

子どもたちの大好きなドリア風ごはんです。カルシウムたっぷり、しかもとても簡単です。忙しい朝でも、食欲がわく主食です。ほんの少ししょうゆをかけるだけで、和風味になります。



エネルギー 288Kcal  
カルシウム 73mg  
食物せんい 0.4g

1人分の栄養価

### 【材料】2人分

ごはん・・・・・・・・・・茶わん2  
しらす干し・・・・・・・・大さじ2  
ピザ用チーズ・・・・・・・・20g  
しょうゆ・・・・・・・・少々

### 【作り方】

- ① ごはんにしらす干しをかけて混ぜる。
- ② ピザ用チーズを上のにせ、電子レンジで温める。
- ③ しょうゆをかける。

## オクラとろろスープ

### おすすめポイント!

食欲のない朝でも、食べられるスープです。とろろこんぶを使うので、だしをとらなくてもOKです。火の通りの早いオクラは、彩りも良く、朝食におすすめの食材です。



エネルギー 18Kcal  
カルシウム 50mg  
食物せんい 2.0g

1人分の栄養価

### 【材料】2人分

オクラ・・・・・・・・・・3本  
とろろこんぶ・・・・・・・・8g  
ごま・・・・・・・・・・少々  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2

### 【作り方】

- ① オクラは小口切り、とろろこんぶは、はさみで切る。
- ② 鍋に湯をわかし(1.5カップ程度)、沸騰したらオクラを入れ、さっと火を通す。
- ③ ②にしょうゆで味付けをして、とろろこんぶとごまを入れる。

## とろとろめかぶどうふ

### おすすめポイント!

忙しい朝におすすめな簡単スピードメニューです。包丁も火も使わずに、混ぜるだけです。たったの1分で完成です。食欲のないときも、とろとした舌触りでとても食べやすいです。



エネルギー 64Kcal  
カルシウム 72mg  
食物せんい 0.9g

1人分の栄養価

### 【材料】2人分

とうふ・・・・・・・・・・70g  
めかぶ・・・・・・・・・・40g  
ちりめんじゃこ・・・・・・・・大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/3  
酢・・・・・・・・・・小さじ1・1/3  
ごま油・・・・・・・・小さじ1/3

### 【作り方】

- ① 時間があれば、とうふをキッチンペーパーに包み、水切りする。
- ② ボウルにとうふ、めかぶを入れざっくり混ぜあわせ、調味料も加えて混ぜる。
- ③ 器に盛って、上にちりめんじゃこをのせる。

## まめまめかぼちゃサラダ

### おすすめポイント!

水煮のミックスビーンズを使うことで、簡単に調理できます。子どもたちの苦手な豆類をかぼちゃと少々のマヨネーズですすんで食べられるサラダになります。また、電子レンジを使うことで、手間がかからずおいしく作れます。



エネルギー 152Kcal  
カルシウム 22mg  
食物せんい 3.2g

1人分の栄養価

### 【材料】2人分

ミックスビーンズ(水煮)・・20g  
かぼちゃ・・・・・・・・・・1/8個  
塩、こしょう・・・・・・・・少々  
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1

### 【作り方】

- ① かぼちゃは1.5cm角に切り、電子レンジ強で5~6分加熱してやわらかくし、あら熱をとる。
- ② ①にミックスビーンズ、塩、こしょう、マヨネーズを加えて混ぜ、味をととのえる。