

たっぷり野菜ココット

おすすめポイント!

子どもたちが苦手な野菜をツナとたまごを入れて食べやすくすることで、多くの野菜をとることができます。また、チーズを入れることで、不足しがちなカルシウムも同時にとれます。



エネルギー 178Kcal
カルシウム 165mg
食物せんい 1.8g

1人分の栄養価

【材料】2人分

たまご・・・2個
たまねぎ(うす切り)・40g 塩・・・少々
にんじん(せん切り)・10g こしょう・・・少々
キャベツ(せん切り)・120g ケチャップ
ツナ・・・20g ・・・大さじ1
スライスチーズ・・・2枚
しょうゆ・・・小さじ1-1/2

【作り方】

- 野菜、ツナ、塩、こしょう、しょうゆをボウルに入れて混ぜる。
- 容器に①を入れて中央をへこまして、たまごを割り入れる。黄身に穴を2~3か所入れる。
- 電子レンジで3~4分加熱する。ケチャップを添える。

ミックスビーンズサラダ

おすすめポイント!

ミックスビーンズと野菜を使って、食物せんいがたっぷりとれるサラダです。
いろいろなドレッシングやマヨネーズで味をかえてもよいです。



エネルギー 53Kcal
カルシウム 34mg
食物せんい 2.0g

1人分の栄養価

【材料】2人分

キャベツ(短冊切り)・・・60g こしょう・・・少々
きゅうり(小口切り)・・・30g ドレッシング
パプリカ(せん切り)・・・10g ・・・20ml
コーン・・・20g
ミックスビーンズ・・・25g

【作り方】

- キャベツ、きゅうり、パプリカは、ゆでて冷水でさまし、ザルにあげて水きりをする。
- コーン、ミックスビーンズと①とこしょうを入れて混ぜる。
- 器に盛り、ドレッシングをかける。

グラパン

おすすめポイント!

前日の残りのシチューを使って、簡単でおいしい朝ごはんになります。パンをごはんに変えたり、カレーの残りを使って味をかえても楽しめます。



エネルギー 343Kcal
カルシウム 217mg
食物せんい 2.9g

1人分の栄養価

【材料】2人分

食パン・・・2枚(6枚切り)
シチュー(前夜の残り物を使用)
・・・100g
スライスチーズ・・・2枚
パセリ(みじん切り)・・・少々

【作り方】

- パンを一口サイズに切りグラタン皿に並べる。
- 前夜の残りのシチューをパンの上からかける。
- さらに上からスライスチーズ、パセリをのせ、オーブントースターで、こんがり焼き目がつくまで焼きあげる。

ふんわりかきたま汁

おすすめポイント!

口当たりがよく、食欲のない朝でもおいしく食べられる一品です。
小魚やわかめを入れることで、カルシウムもとれます。



エネルギー 93Kcal
カルシウム 80mg
食物せんい 1.0g

1人分の栄養価

【材料】2人分

たまご・・・1個 しらす干し・・・10g
とうふ(さいの目切り)
・・・40g しょうゆ・・・小さじ2
えのきたけ・・・20g かたくり粉・・・2g
ほうれん草・・・25g かつお節・・・4g
カットわかめ・・・1g 水・・・400ml

【作り方】

- えのきたけは半分に切る。ほうれん草は2cmに切る。
- 分量の水を沸騰させて、かつお節でだしをとる。
- ②にえのきたけ、とうふ、わかめ、調味料、ほうれん草を入れ、水ときかたくり粉を加える。
- しらす干しとたまごをよく混ぜたものを③に入れる。