

和風ピザトースト

おすすめポイント!

子どもたちが好きなピザトーストを和風にアレンジしました。
簡単に作れてボリュームたっぷりです。
焼きのりの味が効いています。



エネルギー 378Kcal
カルシウム 124mg
食物せんい 1.2g

1人分の栄養価

【材料】2人分

食パン・・・・・・・・・・2枚(6枚切り)
キャベツ(きざむ)・・・・50g
ツナ・・・・・・・・・・50g
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2
スライスチーズ・・・・2枚
焼きのり・・・・・・・・4枚(8切り)

【作り方】

- ① キャベツと油を切ったツナをマヨネーズであえる。
- ② 食パンに焼きのりをのせ、①を広げる。
- ③ スライスチーズをのせ、オーブントースターで4～5分焦げ目がつくまで焼く。

パパッとみそ汁

おすすめポイント!

朝、みそ汁を作るのがめんどろな人でも、だし汁をとらずに、パパッと作れる簡単みそ汁です。



エネルギー 30Kcal
カルシウム 52mg
食物せんい 0.9g

1人分の栄養価

【材料】2人分

カットわかめ・・・・・・・・大さじ1
水菜(2cm幅)・・・・・・20g
かつお節・・・・・・・・・・1パック
みそ・・・・・・・・・・小さじ4

【作り方】

- ① わんにわかめ、水菜、かつお節、みそを入れる。
- ② 熱い湯を注ぎ、よく混ぜる。
- ③ 味をみて、湯やみそを足す。

豆乳スープ

おすすめポイント!

牛乳の代わりに豆乳を使ったまろやかなやさしい味のスープです。
きのこや野菜は、豆乳と相性がいいです。
白菜やねぎ、チンゲン菜などを入れてもおいしくできます。



エネルギー 99Kcal
カルシウム 41mg
食物せんい 1.8g

1人分の栄養価

【材料】2人分

ベーコン(1cm)・・・・・・20g
しめじ・・・・・・・・・・70g
たまねぎ(うす切り)・・・・50g
水菜(2cm長さ)・・・・・・30g
豆乳・・・・・・・・・・150ml
コンソメ・・・・・・・・・・小さじ1
塩、こしょう・・・・・・少々

【作り方】

- ① 鍋を熱してベーコンとたまねぎをよく炒める。
- ② ①にしめじを入れしんなりしたら、水とコンソメを加えて煮る。
- ③ 豆乳と水菜を入れて塩、こしょうで味をととのえる。

大豆入りサラダ

おすすめポイント!

子どもが苦手な大豆も、ツナとマヨネーズをあえると食べやすくなります。きゅうりやトマトを入れて彩りよくしました。
子どもにも簡単に作れます。



エネルギー 168Kcal
カルシウム 32mg
食物せんい 1.4g

1人分の栄養価

【材料】2人分

大豆水煮・・・・・・・・・・40g
ツナ・・・・・・・・・・30g
キャベツ(太めのせん切り)・・80g
きゅうり(角切り)・・・・・・20g
プチトマト(8等分)・・・・2個
マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① キャベツはさっとゆでて、冷やす。
- ② 大豆、ツナ、キャベツ、きゅうりをマヨネーズであえて塩、こしょうで味をととのえる。
- ③ 器に盛り、プチトマトを飾る。