

納豆とぼろごはん

おすすめポイント!

納豆が苦手な子どももぶたひき肉と一緒にぼろにすると食べやすくなります。
加熱すると香りが増しますが、カレー粉を入れたり、レタスなどで巻いたりすると食べやすくなります。



エネルギー 391Kcal
カルシウム 33mg
食物せんい 2.4g

1人分の栄養価

【材料】2人分

ぶたひき肉・・・50g
サラダ油・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々
納豆・・・1パック
しょうゆ(納豆のたれ)・・・小さじ1(1パック)
長ねぎ(みじん切り)・・・1/8本
ごはん・・・茶わん2杯

【作り方】

- ① 長ねぎと納豆はさっと混ぜておく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、ぶたひき肉をパラパラになるまで炒め、こしょうをふる。
- ③ ②に①を加え、しょうゆまたは納豆のたれで味をつけ炒める。

万能野菜みそ

おすすめポイント!

子どもたちが苦手な根菜類を万能みそにしました。
冷蔵庫で一週間程度作りおきができます。
おにぎりや厚あげにのせて焼いたり、混ぜごはんにしても美味しく食べられます。



エネルギー 36Kcal
カルシウム 24mg
食物せんい 0.7g

1人分の栄養価

【材料】作りやすい分量

ごぼう	1/2本	みそ	大さじ5
れんこん	小1/2節	はちみつ	大さじ4
にんじん	小1/2本	ごま	大さじ5
しょうが	1/2かけ	ごま油	大さじ1・1/2
		かつお節	小袋パック1

【作り方】

- ① ごぼう、にんじんは細かくきざむ。れんこんは少し大きめに切る。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、野菜を炒め、水を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ おろししょうが、みそ、はちみつを加え、最後にごま、かつお節を加え混ぜる。

ママドリア

おすすめポイント!

前日の残り野菜を使って様々な具のバリエーションが楽しめる料理です。
シーフードミックスやあさりの水煮などを入れると不足しがちな鉄分もとれます。



エネルギー 558Kcal
カルシウム 323mg
食物せんい 2.3g

1人分の栄養価

【材料】2人分

ゆでブロッコリー・・・50g
ミックスベジタブル・・・50g
ハム(角切り)・・・2枚
牛乳・・・2カップ
ポタージュスープの素・・・2人前
ごはん・・・茶わん2杯
ピザ用チーズ・・・2枚

【作り方】

- ① 牛乳を鍋で温めポタージュスープの素をとかす。
- ② ハム、ミックスベジタブル、ブロッコリーを入れ、とろみがでるまで煮る。
- ③ グラタン皿にごはんを入れ、②とチーズをかけオーブントースターで10分焼き、焦げ目をつける。

レンジでピラフ

おすすめポイント!

火を使わず電子レンジだけで、あっという間にできてしまう、小魚入りのおいしい簡単ピラフです。



エネルギー 381Kcal
カルシウム 91mg
食物せんい 1.2g

1人分の栄養価

【材料】2人分

ごはん	茶わん2杯	バター	20g
しょうゆ	小さじ2	ちりめんじゃこ	大さじ2
青ねぎ	2本		
しめじ	1/3房		
ハム	4枚		

【作り方】

- ① 青ねぎとハムを細かくきざむ。
- ② クッキングシートにごはんをひろげ、具とバターをのせ、しょうゆをふりかける。
- ③ キャンデー包みにして、耐熱皿にのせ、電子レンジで3~4分ほど温める。