

セサミトースト

おすすめポイント!

ビタミンB1が豊富なごまをまがして焼くだけの少し甘みがある簡単なトーストです。



エネルギー 305Kcal
カルシウム 126mg
食物せんい 2.4g

1人分の栄養価

【材料】2人分

食パン・・・・・・・・・・2枚
バター・・・・・・・・・・15g
さとう・・・・・・・・・・大さじ2
ごま・・・・・・・・・・大さじ2

【作り方】

- ① バターとさとうをよく混ぜる。
- ② 食パンに①をぬる。
- ③ その上にごまをふる。
- ④ オーブントースターで焼く。

ほうれん草のピザ

おすすめポイント!

ほうれん草のきれいな子どもでもおいしく食べられる料理です。コーンとマヨネーズとチーズが合い、おいしいです。鉄分、カルシウム、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。ほうれん草は、かためにゆで、さっと炒めましょう。



エネルギー 115Kcal
カルシウム 86mg
食物せんい 1.7g

1人分の栄養価

【材料】2人分

ほうれん草・・・・・・・・100g
バター・・・・・・・・・・小さじ1
コーン・・・・・・・・・・30g
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1
ピザ用チーズ・・・・・・20g

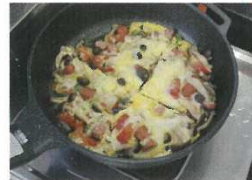
【作り方】

- ① ほうれん草はゆでておく。
- ② フライパンにバターを入れ、食べやすく切ったほうれん草とコーンを入れて炒める。
- ③ マヨネーズを混ぜてチーズをのせ、ふたをする。

野菜いっぱいオープンオムレツ

おすすめポイント!

子どもたちが苦手なピーマンやしめじを使ったピザ風のおいしいオープンオムレツです。冷蔵庫に残っている野菜を使ってもよいです。



エネルギー 137Kcal
カルシウム 81mg
食物せんい 1.6g

1人分の栄養価

【材料】2人分

たまご・・・・・・・・・・1個
ウインナー・・・・・・・・1本
しめじ・・・・・・・・・・1/2袋
ピーマン(せん切り)・・・・1/2個
トマト(1.5cm角切り)・・・・1/2個
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
ピザ用チーズ・・・・・・20g
塩、こしょう・・・・・・少々

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油をひき、ウインナー、しめじ、ピーマンを炒める。
- ② トマトを入れ、塩、こしょうをする。
- ③ ②にたまごを流し入れ、ピザ用チーズをのせ、ふたをして弱火で焼く。

アスパラガスのみそ汁

おすすめポイント!

海そう、きのこ、切干大根やアスパラガスが入った食物せんいの豊富なみそ汁です。シャキシャキの歯ごたえがあり、食べごたえのある汁ものです。



エネルギー 78Kcal
カルシウム 74mg
食物せんい 2.3g

1人分の栄養価

【材料】2人分

カットわかめ・・・・・・6g にぼし・・・・8g
切干大根(2cm)・・・・・・10g 水・・・・・・240ml
まいたけ・・・・・・・・・・20g
油あげ・・・・・・・・・・20g
アスパラガス(ななめ切り)40g
みそ・・・・・・・・・・20g

【作り方】

- ① にぼしでだしをとる。わかめと切干大根はもどす。
- ② 材料を煮る。
- ③ みそを入れ、味をととのえる。