

バランスよく 「あ・た・み」で!

「あ」んぱくしつのもの、「た」どりのもの

材料は
すべて
2人分です。

いかと野菜のマリネ



材料

いか	1はい
たまねぎ	1/4個
パプリカ(黄)	1/4個
きゅうり	1/2本
トマト	1/2個
粒マスタード	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1
レモン汁	1/2個分
酢	大さじ1/2
塩・こしょう	少々

- 【作り方】**
- ①たまねぎとパプリカは薄切り、きゅうりは斜め薄切り、トマトは角切りにします。
 - ②いかは、食べやすい大きさに切ります。
 - ③トースターで②のいかを2~3分焼きます。
 - ④調味料を混ぜ合わせ、マリネ液を作ります。
 - ⑤①の野菜に③のいかをのせ、④のマリネ液をかけて、味をなじませます。

〈栄養価〉
エネルギー
40kcal

牛乳スープ



材料

ソーセージ	3本
ミックスベジタブル	50g
しめじ	1/3袋
コンソメ(顆粒)	小さじ1
牛乳	100ml
水	100ml
塩	少々

【作り方】

- ①ソーセージは輪切り、しめじは小房に分けます。
- ②牛乳以外の材料、調味料を耐熱容器に入れます。
- ③ラップをかけ、電子レンジに2分半かけます。
- ④出来上がったら、牛乳を加え、30秒電子レンジにかけます。

〈栄養価〉
エネルギー
142kcal

オープンオムレツ



材料

小松菜	1/2把
たまねぎ	1/2個
ハム	2枚
卵	2個
とろけるチーズ	30g
塩・こしょう	少々
バター	1かけ

【作り方】

- ①小松菜はざく切り、たまねぎは薄切り、ハムは8等分します。
- ②卵はボウルに割り入れてほぐし、チーズと塩・こしょうを加えて混ぜます。
- ③フライパンを熱し、バターを溶かして①を炒め、野菜に火が通ったら②を流し入れ、ゆっくりかき混ぜます。
- ④少し固まってきたら、ふたをして好みの加減に火を通します。

〈栄養価〉
エネルギー
228kcal

ポーチドエッグスープ



材料

卵	2個
とろけるチーズ	30g
トマトジュース(無塩)	100ml
水	100ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1

- 【作り方】**
- ①耐熱カップに、トマトジュース・水・コンソメを入れます。
 - ②卵を割り入れて、卵黄に穴をあけます。
 - ③レンジで3分ほど加熱したら、チーズをかけてさらに50秒ほど加熱し、チーズがとろけたら出来上がり。

〈栄養価〉
エネルギー
129kcal

ひとつで「あ・た・み」 みそけんちん汁



材料

にんじん	1/4本
だいこん	40g
里芋	1個
しめじ	1/4袋
生揚げ	1/4枚
白菜	2枚
青ねぎ	適量
だし汁	300ml
みそ	適量

【作り方】

- ①にんじん、だいこん、里芋の皮をむき、いちょう切りにします。
- ②だし汁に、にんじん、だいこんを入れて煮ます。大根に火が通り始めたら、里芋、しめじを入れて煮ます。
- ③里芋がやわらかくなったら、生揚げを入れます。
- ④白菜を入れ、みそで味を整えます。
- ⑤小口切りにした青ねぎをちらして出来上がり。

〈栄養価〉
エネルギー
65kcal