

☆おにぎらず(ハムレタス、ツナいんげん)

ざいりょう にんげん
材料 (4人分)

- こめ 米……………2合(300g)
 やき 焼きのり……………4枚
 こんづ コーン缶……………20g
 しお 塩……………小さじ1/6
- 具の材料
- A ー ハム……………2枚
 ー レタス……………20g
- B ー さやいんげん……………10g
 ー ツナ缶……………80g
 ー マヨネーズ……………小さじ1
 ー こしょう……………少々

つくかた
作り方

- ① 米は炊きあがったら、コーンと塩を混ぜ冷ましておく。
- ② ハムは十字に4つに切る。レタスは4cmぐらいに手でちぎる。
- ③ さやいんげんはゆでて5mm幅に切り、ツナ、マヨネーズ、こしょうと混ぜる。
- ④ ラップを敷き、焼きのりをのせ、真ん中に、茶碗半分のごはん、②の具材A(ハムとレタス)、茶碗半分のごはんをのせて、ごはんを具をサンドする。
- ⑤ 同じように③の具材B ツナでも作る。
- ⑥ 四方をラップごと包み、軽くおさえ、半分に切る。

とりにく に
☆鶏肉のトマトクリーム煮

ざいりょう にんげん
材料 (4人分)

- とり 鶏もも肉(皮なし)……………280g
 しお 塩……………小さじ1/6
 たまねぎ……………80g
 ずっきー……………40g
 れんこん……………60g
 パセリ……………1枝(4g)
 サラダ油……………小さじ1
 ぼりきん 薄力粉……………おお 大さじ1
 トマト……………1個(150g)
 ぎゅうにゅう 牛乳……………150ml
 しお 塩……………小さじ1/2
 こしょう……………少々

つくかた
作り方

- ① 鶏肉は1口サイズに切り、塩で下味をつける。たまねぎはくし型切り、ズッキーニは乱切り、れんこんは皮をむき乱切りにし酢水にさらす。パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をいれ鶏肉の両面を中火で焼く。たまねぎ、ズッキーニ、れんこんを加え、たまねぎが透き通るまで炒める。
- ③ 薄力粉を加えてよく炒めたら、乱切りのトマトを加え、牛乳、塩、コショウを入れ、とろみがつくまで煮る。
- ④ 器にもり、パセリを散らす。

☆ごぼうのごま風味サラダ

ざいりょう にんげん
材料 (4人分)

- ごぼう……………80g
 きゅうり……………60g
 だいこん……………80g
 ミニトマト……………4個(80g)
 いりごま(白)……………おお 大さじ1/2
 マヨネーズ……………おお 大さじ1・2/3
 しょうゆ……………小さじ2
 かつお節……………2g
 こしょう……………少々

つくかた
作り方

- ① ごぼうは、ささがきにして酢水にさらし、ゆでしておく。きゅうり、だいこんは3cmのせん切りにする。トマトは4つに切る。
- ② ボウルにごま、マヨネーズ、しょうゆ、かつお節、こしょうを入れて混ぜる。
- ③ ②に、①の、ごぼう、きゅうり、だいこん、トマトを加えて和える。

☆ヨーグルト寒とフルーツ添え

ざいりょう にんげん
材料 (4人分)

- ヨーグルト……………240g
 ほんてん 粉寒天……………2g
 みず 水……………100cc
 さとう 砂糖……………大さじ2・2/3(24g)
 キウイフルーツ……………1個(60g)
 みかん缶……………40g

つくかた
作り方

- ① 鍋に寒天、水、砂糖を入れて火にかけ、よく煮溶かす。
- ② 火を止め、よく混ぜたヨーグルトを加え、器に入れて冷やし固める。
- ③ 固まったら、いちょう切りのキウイ、みかんをのせる。

ひとりぶん えいようか
1人分の栄養価

しぼう エネルギー比率 25.0%

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
おにぎらず	322	8.5	5.5	16	0.5
鶏肉のトマトクリーム煮	161	17.2	5.8	63	1.1
ごぼうのごま風味サラダ	70	1.8	4.3	33	0.5
ヨーグルト寒とフルーツ添え	74	2.5	1.8	78	0.1
合計	627	30	17.4	190	2.2