



すぐにできて豪華に見えるメニューで楽しい食卓に！

1人分/熱量130\*<sub>0</sub>㎉ タンパク質12g 脂質5g 塩分0.9g



- ①ピーマンの肉詰め
- ②両側巻きおにぎり
- ③あさり汁
- ④野菜

① ピーマンの肉詰め 4人分

材料

ピーマン	8個	(たて半分に切り タネをとって 小麦粉を薄くふっておく)
カツ用豚肉	1枚	(塩、コショウし 一晚おいてから 小さなサイコロ切りにする。)
新玉ねぎ	1/2個	(粗みじん切り)
ニンジン	4cm	(みじん切り)
コーン缶	大さじ2	(缶から出して水気をきっておく)
グリーンピース	大さじ1	(ゆでておく。)
ピザ用チーズ	60g	

下ごしらえ



作り方

- 1 オープンの天板をだして アルミ箔を2枚、天板に大きさにカットしておく。
- 2 フライパンに カツ用の肉の脂身を炒めて 脂を出して 新玉ねぎ ニンジン 豚肉 コーンを炒める。  
すこし 塩をふると 早くしんなり炒めることができます。
- 3 アルミ箔の上にピーマンのカップをおき 炒めた具を詰めて倒れないようにクシクシとまとめる
- 4 チーズをふって 200℃のオーブンで約6分 チーズが溶けるまで焼く。
- 5 器に2個ずつ盛り付けて グリーンピースをのせる。

② 両側巻きおにぎり 4人分

1人分/熱量200\*<sub>0</sub>㎉ タンパク質5g 脂質0.9g 塩分0.5g

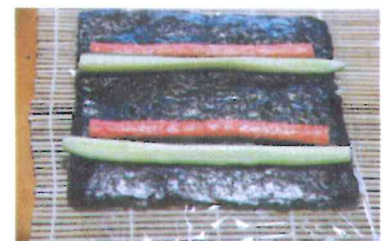
材料

全形のり	2枚	(巻きすとラップを用意する)
ごはん	400g	(200gずつ分ける)
きゅうり	1本	(たてに4~6等分にきり 20cm長さ4本)
カニ棒	4本	(袋から出しておく)
ごま	適量	(黒 白 手元にあるものを準備)

下ごしらえ

作り方

- 1 巻きすとを広げて ラップをかぶせのりを広げて ごはん200gをきっちり広げる。  
ごはんをラップでおおい ひっくり返す。手前と 向こうにきゅうりとカニ棒をセットしておく。
- 2 中心で出会うように ご飯をもって 手前と向こうからと巻き込む。
- 3 1本を8個に切り分ける。





すぐにできて豪華に見えるメニューで楽しい食卓に！

- ③ あさり汁 4人分 1人分/熱量1\*<sub>100</sub>kcal タンパク質0.1g 脂質0g 塩分0.9g
- |     | <u>材料</u>   | <u>下ごしらえ</u>        |
|-----|-------------|---------------------|
| あさり | 150g (1パック) | (貝をすり合わせてきれいに洗っておく) |
| 水   | 720ml       |                     |
| 青み  | 適量          | (季節のもの)             |

#### ④ 野菜

- ① ② ③で使った野菜の残りや手元にある野菜を使って サラダ仕立てにします。  
ドレッシングは マヨネーズ 塩 オリーブ油などご自由に。  
トマトは今が旬です。うまみのグルタミン酸や抗酸化のリコピンが多くて 毎日少しでもとりたいです。
- ★ ① とんかつ用の肉にしっかり塩 コショウをしてベーコン風にしておきます。  
冷蔵庫でねかせるうちに 肉のうま味が増加します。  
挽肉はあしがはやく傷みやすいのですが この方法だと冷蔵庫で1週間はねかせられます。  
ちなみに 豚肉100gに含まれるたんぱく質は約20g
- ★ ② ご飯をのりでまいて 少しハレの日を演出しました。  
中に巻く具材は 卵焼きやハムなどもおいしいです。  
ごはん100gは約160\*<sub>100</sub>kcal 卵1個55g タンパク質6g
- ★ ③ 貝のうま味のコハク酸等を活かすので 出汁は使いません。  
塩をベースに薄口醤油で味を整えます。
- ★ ④ ビタミン、ミネラルは タンパク質や脂肪分の栄養素を体内で十分に働かせるためには必要です。  
季節の野菜は煮たり ゆでたり あるいは生でしっかりとりましょう。
- ★ 成長期の子供さんは 特にタンパク質 カルシウムなどを献立に組み込んで炭水化物で 満腹にさせないようにしましょう。  
通じがあることも大事です。おうちの方々にチェックしてください。  
朝起きたときに おなかがすいていることが朝食抜きにさせない方法です。