

ささみの青じそ焼き

栄養価（1人分）

エネルギー

239kcal

たんぱく質

19.1 g

脂質

12.6 g

カルシウム

110 m g

塩分

0.6 g



材料（2人分）

鶏ささみ	1 6 0 g
酒	1 5 g (大 1)
青じそ	6 枚
① ピザ用チーズ	3 0 g
① 片栗粉	1 8 g (大 2)
① マヨネーズ	1 0 g
① サラダ油	1 2 g (大 1)
レタス	2 0 g
ミニトマト	4 個

作り方

1. ささみの筋を取り、1～2 cm幅にそぎ切りにする。
2. ボウルに1、酒を加えもみ、①を加えて混ぜる。
3. 青じそはちぎって2に加えて混ぜる。
4. フライパンに油を熱し、3を4等分して入れる。
5. 丸く押し広げながら、中火で焼く。
6. 焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で3～4分焼く。
7. 器に盛り、レタスとトマトを添える。

ほうれん草とにんじんの白和え

栄養価（1人分）

エネルギー

61kcal

たんぱく質

3.6 g

脂質

3.0 g

カルシウム

96 m g

塩分

0.3 g



材料（2人分）

ほうれん草	80 g
にんじん	30 g
木綿豆腐	60 g
しょうゆ	6 g (小1)
① すりごま	6 g (小2)
砂糖	3 g (小1)

作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーで水気を切る。
2. ほうれん草は茹でて冷水にさらし、水気を切って3 cm幅に切る。
3. にんじんは長さ4～5 cmの細切りにして茹でる。
4. 豆腐を崩し、①と野菜を加えて和える。

コンソメスープ



栄養価（1人分）

エネルギー

38kcal

たんぱく質

1.0 g

脂質

0.1 g

カルシウム

19 m g

塩分

0.9 g

材料（2人分）

じゃがいも	60 g
にんじん	40 g
玉ねぎ	40 g
キャベツ	40 g
コンソメ	1個
ローリエ	1枚
水	300 ml

作り方

1. じゃがいもは2 cm角のサイコロ切り、玉ねぎは0.5～1 cmの薄切り、キャベツは一口大のざく切り、にんじんは0.5 cm幅のいちょう切りにする。
2. 鍋にコンソメ、水、ローリエ、じゃがいもを入れて蓋をし、火にかける。
3. じゃがいもがやわらかくなったら玉ねぎ、キャベツ、ニンジンを加え、再度蓋をして野菜が柔らかくなるまで火にかける。

バナナヨーグルト



栄養価（1人分）

エネルギー

117kcal

たんぱく質

3.1 g

脂質

2.3 g

カルシウム

100 m g

塩分

0.1 g

材料（2人分）

バナナ	1 本
無糖ヨーグルト	1 6 0 g
はちみつ	1 0 g

作り方

1. バナナは1 cm幅に切る。
2. 器にヨーグルトを入れ、バナナ、はちみつを加える。