

白身魚のガーリックステーキ



栄養価（1人分）

エネルギー

158kcal

たんぱく質

16.3 g

脂質

6.8 g

食物繊維

2.4 g

塩分

0.9 g

材料（2人分）

白身魚	2切れ
にんにく	2 g
しょうゆ	9 g (大1/2)
みりん	9 g (大1/2)
オリーブオイル	4 g (小1)
えのき茸	40 g
しめじ	40 g
舞茸	40 g
酒	5 g (小1)
ベビーリーフ	20 g
ミニトマト	4個

作り方

1. 白身魚は2 cm幅に切る。
2. にんにくは薄切りにし、芯を取り除いてしょうゆ、みりんと合わせて1を漬ける。
3. えのき茸は石づきを取り、半分に切る。しめじと舞茸は石づきを取ってほぐす。
4. フライパンにオリーブオイルを熱し、白身魚を焼く。
5. 表面に焼き色がついたら取り出し、漬け汁と酒で3を炒める。
6. 器にベビーリーフを敷き、白身魚ときのこ、ミニトマトを添える。

じゃがいものきんぴら

栄養価（1人分）

エネルギー

91kcal

たんぱく質

3.1 g

脂質

2.2 g

食物繊維

1.2 g

塩分

0.5 g



材料（2人分）

じゃがいも	1 5 0 g
にんじん	2 0 g
桜えび	5 g
ごま油	6 g (大1/2)
めんつゆ (2倍濃縮)	9 g (大1/2)
七味唐辛子	少々

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて太めの千切りにし、水を変えながら2～3回洗って水気を切る。にんじんは皮をむいて千切りにする。
2. フライパンにごま油を中火で熱し、1をいれてじゃがいもが透き通るまで炒める。桜えびを加えてさっと炒め、めんつゆを加えてからめる。
3. 器に盛り、お好みで七味唐辛子をふる。

レタスのオイスターソース炒め

栄養価（1人分）

エネルギー

62kcal

たんぱく質

1.8 g

脂質

3.2 g

食物繊維

1.8 g

塩分

1.0 g



材料（2人分）

レタス	200 g
赤パプリカ	40 g
黄パプリカ	40 g
ごま油	4 g (小1)
オイスターソース	18 g (大1)
いりごま	2 g

作り方

1. レタスは食べやすい大きさにちぎる。パプリカは千切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、1を入れてレタスがしんなりするまで炒める。
3. オイスターソースを全体にからめ、火を止める。
4. 器に盛り、いりごまをふる。

フルーツミルク寒天



栄養価（1人分）

エネルギー

166kcal

たんぱく質

3.4 g

脂質

1.5 g

食物繊維

0.9 g

塩分

0.0 g

材料（2人分）

フルーツ缶	2 5 g
キウイ	4 0 g (1/2個)
牛乳	7 5 g
砂糖	2 0 g
粉寒天	2 g (小1)
水	7 5 g

作り方

1. キウイは皮をむき、いちょう切りにする。
2. 鍋に水と寒天を入れて混ぜ、中火で加熱する。沸騰後弱火にし、混ぜながら2～3分加熱して火を止める。
3. 砂糖を加えて混ぜ溶かし、牛乳を少しずつ加える。
4. 粗熱が取れたらフルーツ缶とキウイを加え、器に流し入れて冷やし固める。