

3色おにぎり



栄養価（1人分）

エネルギー

261kcal

たんぱく質

5.7 g

脂質

0.5 g

食物繊維

0.5 g

塩分

0.2 g

材料（2人分）

ごはん	300 g
ふりかけ(鮭)	適量
ふりかけ(かつお)	適量
ふりかけ(わかめ)	適量

作り方

1. ごはんは3等分にし、ふりかけを混ぜる。
2. それぞれのごはんを4個に分け、ラップに包んで握り、リボンをかける。

ミートボールスコッチエッグ

栄養価（1人分）

エネルギー

290kcal

たんぱく質

16.0 g

脂質

17.9 g

食物繊維

3.9 g

塩分

1.0 g



材料（2人分）

合いびき肉	1 2 5 g	
玉ねぎ	2 5 g	
〔 卵	1 / 4 個	
	パン粉	3 g
	牛乳	1 5 g
	塩・こしょう	少々
うずら卵(水煮)	6 個	
薄力粉	1.5 g	
トマト	2 4 0 g	
ブロッコリー	1 0 0 g	
オリーブオイル	3 g	
ケチャップ	2 7 g	

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにし、ボウルで①と混ぜる。合いびき肉を加えて粘り気が出るまで混ぜる。
2. うずらの卵に薄力粉をまぶし、12等分した1で包む。
3. トマトは1cm程度のざく切りに、ブロッコリーは小房に分ける。
4. フライパンにオリーブオイルを入れて弱火で熱し、2を時々転がしながら表面に焼き色をつける。焼けたら一度取り出す。
5. 4のフライパンにトマトを加え、蓋をして強火で3分程煮る。ケチャップと4を戻し入れて3分程煮る。ブロッコリーを加えてさらに3分程煮る。

ヨーグルトチキンサラダ

栄養価（1人分）

エネルギー

150kcal

たんぱく質

10.5 g

脂質

7.7 g

食物繊維

2.9 g

塩分

0.7 g



材料（2人分）

作り方

鶏むね肉 75 g

塩 0.5 g

① 砂糖 1.5 g

酒 4 g

きゅうり 50 g

ミニトマト 90 g

アボカド 1/2 個

ヨーグルト(無糖) 60 g

② 粉チーズ 6 g

塩 0.3 g

1. 鶏むね肉は数か所フォークで刺して、耐熱皿にのせ①を全体にかけ、ふんわりとラップをする。電子レンジ(600w)で2分、裏返して再びラップをして1分加熱する。そのまま10分程おいて粗熱を取る。

2. ①を1.5 cm角に切り、蒸し汁につけておく。

3. きゅうりはピーラーで数か所むき、6～7 mm厚さの小口切りにする。ミニトマトは半分に切る。アボカドは1.5 cm角に切る。

4. ②を合わせ、汁気を切った2と3を加えて和える。

シュワシュワ フルーツゼリー



栄養価（1人分）

エネルギー

47kcal

たんぱく質

1.5 g

脂質

0.0 g

食物繊維

0.7 g

塩分

0.0 g

材料（2人分）

①	粉ゼラチン	2.5 g
	水	15 ml
	すいか	50 g
	キウイ	1/2 個
	水	40 ml
	サイダー	100 ml
	レモン汁	2.5 g

作り方

- ①を合わせてゼラチンをふやかす。
- すいかは1.5 cm角に切り、キウイは皮をむいていちょう切りにして器に入れておく。
- 鍋に分量の水を入れて火にかけ、50～60℃で①を溶かす。
- ③の粗熱を取り、レモン汁を加えて混ぜ、サイダーを静かに注ぐ。
- ②に④を注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。