

NO.4 15分カミカミ OKAZU



野菜たっぷり塩ハンバーグ

鶏ひき肉	100g	★	マヨネーズ	8g
にんじん	20g		塩	1.2g
ピーマン	20g		おろししょうが	4g
玉ねぎ	20g		片栗粉	小さじ2 (6g)
コーン	10g		サラダ油	6g

- ① にんじん、ピーマン、玉ねぎをみじん切りにする。鶏ひき肉、コーンを加えて★をすべて混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油をひき、①を小判型に成型し、片面焼いたら裏返して弱火で4~5分蒸し焼きにする。

栄養価(1人分) エネルギー 181kcal 食塩 0.8g

チーズオムレツ

卵	2個	塩	0.2g
とけるチーズ	6g	こしょう	少々
牛乳	10g	バター	2g
		ケチャップ	2g

- ① ボウルに卵を割りほぐし、チーズ・牛乳・塩・こしょうを加えてよく混ぜる。
- ② フライパンにバターを熱し、卵を両面焼き、切り分けてケチャップをかけて盛り付ける。

栄養価(1人分) エネルギー 100kcal 食塩 0.4g

ベジタブルナムル

ほうれんそう	80g	★	塩	1g
ブロッコリー	30g		ごま油	8g
にんじん	20g		すりごま	2g
もやし	20g		おろしにんにく	2g

- ① にんじんはせん切り、ほうれんそうは茹でて3cmに切る。ブロッコリーは小房にわけてゆでる。もやしは水に入れて火にかけ、さっと茹でてバットにあけて冷ます。
- ② ★を混ぜて①を和える。

栄養価(1人分) エネルギー 63kcal 食塩 0.6g

鶏のうま酢煮

鶏むね肉	100g
酢	大さじ1/2
にんじん	30g
ごぼう	30g
干しいたけ	2個(6g)
しいたけの戻し汁	40ml
だし汁(昆布・かつおぶし)	120ml
塩	1g

- ① 鶏のおね肉を一口大のそぎ切りにして酢につけておき20分たったら酢をきる。にんじんはいちょう切り、ごぼうは2cm長さの斜め薄切りに切る。しいたけは十字になるように4等分にそぎ切りする。
- ② 鍋にだし汁・しいたけの戻し汁・野菜を入れて火にかけ、沸騰したら塩、鶏肉を入れる。肉に火が通り、野菜がやわらかくなるまで煮る。

栄養価(1人分) エネルギー 81kcal 食塩 0.6g

1人分の栄養価(合計)

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	鉄	食塩相当量
426kcal	31.8g	26.1g	16.2g	119mg	2.7mg	2.4g