

変わりごはんと具たくさんみそ汁で
しっかりエネルギーチャージ

アボカどんセット

調理時間(目安):25分



主食 アボカどん

材料 (4人分)

ごはん……………茶碗4杯(600g)
アボカド……………1個(120g)
かつおぶし(糸かつお)…小袋2袋(5g)
しょうゆ……………小さじ1(6g)
焼のり……………1枚

作り方

- 1 アボカドは果肉を取り出して角切りにし、電子レンジで15秒ほど加熱し、色止めする。
- 2 かつおぶしにしょうゆをからめる。
- 3 茶碗に盛ったごはんの上に、手でもんで細かくしたのり、**2**、**1**の順にのせる。

主菜 ツナいり豆腐

材料 (4人分)

木綿豆腐……………2/3丁(200g)
ツナ缶(オイル)………2/3缶(50g)
ミックスベジタブル(冷凍)…40g
砂糖……………小さじ2(6g)
しょうゆ……………小さじ2(12g)

作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーでしっかり水切りする。
- 2 フライパンを熱し、ツナ缶と手でちぎった豆腐を入れて炒める。
- 3 さらに、ミックスベジタブルを入れ、砂糖、しょうゆで味を調える。

副菜 ちぎり野菜と豚肉のみそ汁

材料 (4人分)

キャベツ……………1枚(60g)
チンゲン菜……………2/3株(60g)
豚こま肉……………60g
みそ……………大さじ2(36g)
だし汁……………3カップ(600cc)

作り方

- 1 鍋にだし汁を煮立て、適当な大きさに切った豚肉を入れる。
- 2 キャベツとチンゲン菜を手で小さめにちぎりながら入れ、火が通ったらみそを加える。

果物 いちご(4人分)…12個



1人分栄養価
●エネルギー
419kcal
●食塩相当量
2.2g

1人分栄養価
●エネルギー
483kcal
●食塩相当量
2.2g



こってりパンとさっぱりドリンクのおいしい組み合わせ

かんたんパングラタン

調理時間(目安):25分

主食 クラムチャウダーのパングラタン

材料 (4人分)

ホットドッグ用パン…8個
ベーコン……………20g
玉ねぎ……………中1/4個(50g)
バター……………大さじ1(12g)
牛乳……………1カップ(200cc)
シーフードミックス(冷凍)…80g
クラムチャウダーの素(粉末)…2袋(34g)
粉チーズ……………適量
パセリ(みじん切り)…大さじ1(2g)
ミニトマト……………8個
ブロッコリー……………8房

作り方

- 1 パンは上部に四角の切り目を入れ、フォークで中身をくり抜いておく。
- 2 ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 3 鍋にバターを溶かし、**2**を入れて炒める。玉ねぎがすぎ通ったら牛乳、シーフードミックスを加える。
- 4 シーフードミックスに火が通ったらクラムチャウダーの素を加え、とろみがつくまで火にかける。
- 5 **1**のパンに**4**を入れ、粉チーズとパセリをかける。オーブトースターで焦げ目がつくまで焼く。
- 6 器に**5**のをせ、ミニトマト、ゆでたブロッコリーを添える。

副菜 オレンジジュース

材料 (4人分)

オレンジジュース…3カップ(600cc)
(果汁100%)
にんじん……………1本(200g)

作り方

- 1 にんじんは洗って皮ごとごく切りにする。
- 2 ミキサーに材料を入れ、にんじんが細くなるまで混ぜる。

ワンポイント

★ジュースは、りんごを加えると甘みが増すよ。

