

朝食



- ・缶入りソフトパン
- ・ほたて缶と野菜の
クリーム煮

★缶詰パンとほたて缶で、うま味たっぷりの朝食を作りました。

< 朝食の栄養量 >

エネルギー 493kcal
食塩相当量 2.0g

缶入りソフトパン

■材料(1人分)

缶入りソフトパン 1/2缶(40g)

ほたて缶と野菜のクリーム煮

■材料(1人分)

ほたて貝柱缶詰 1缶(135g)

なす 1本 にんじん 40g ねぎ 1/2本

あしたば 20g(茎の部分) 油 大さじ1/2

<牛乳クリーム>

牛乳 200ml バター 10g

ほたて缶汁 1缶分 ペッパーソルト 小さじ1/5

片栗粉、水 各小さじ1

■作り方

- ① なすはへたを取り落とし乱切りに、にんじんは短冊切り、ねぎは1cm角の色紙切り、あしたばは2cmに切る。ほたて缶は缶汁をわけておく。
- ② なすとにんじんを油で炒める。
- ③ 鍋に牛乳クリームの材料を合わせる。
- ④ ③になす、にんじん、ねぎ、あしたばを加えひと煮たちさせ、水溶性片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。



昼食



- ・あしたばごはん
- ・味付けいわしの卵とし
- ・柿なます
- ・野菜のすまし汁

★身近な缶詰とたっぷりの野菜の昼食です。

★味付けいわしの卵としは、ごはんのにせて、丼にしてもOKです。

< 昼食の栄養量 >

エネルギー 602kcal
食塩相当量 3.7g

あしたばごはん

■材料(1人分)

ごはん 150g あしたば(葉の部分) 20g

白炒りごま 適量

味付けいわしの卵とし

■材料(1人分)

いわし味付け(缶詰) 60g

卵 1個(50g)

玉ねぎ 1/2個(70g)

あしたば 30g

缶汁 1/3缶 水 大さじ1.5

柿なます

■材料(1人分)

大根 30g にんじん 15g きゅうり 15g

柿(干し柿) 20g(柿がない場合は入れなくてよい)

なます酢: 水 大さじ2 酢 大さじ1と1/2

みりん 大さじ1 塩 適量

野菜のすまし汁

■材料(1人分)

大根 30g にんじん 20g ねぎ 20g だし汁 150ml

しょうゆ、塩 適量

