

ひまわりオムライス

【2人分】



	バター	10g×2
A	タマネギ	1/3個
	ピーマン	1個
	ウィンナー	3本
	温かいご飯	300g
B	ケチャップ	大3
	顆粒コンソメ	小1
C	卵	4個
	塩	少々

エネルギー	651kcal
タンパク質	23.5g
脂質	30g
塩分	1.3g

- ① タマネギはみじん切りにする。ピーマンは5mm角に切る。
- ② ウィンナーは薄い輪切りにする。
- ③ フライパンにバター10gを熱してAを炒め、火が通ったらご飯を加えて炒める。
- ④ Bで調味し、お椀などでボール型のケチャップライスを作り、皿に盛っておく。
- ⑤ バター5gを溶かしたフライパンに、解きほぐした卵と塩を混ぜて流しいれ、フォークで大きく混ぜながら④のケチャップライスがかぶる位の大きさに焼く。(卵は2回に分け1人分ずつ)
- ⑥ ⑤の卵をケチャップライスの上へのせ、上部に6ヶ所切り込みを入れ、中心の6つの先を返してひまわりのように花びらを作る。
- ⑦ 中央のライス部分に分量外のケチャップで花の中心に編み目を描く。



温野菜サラダ

【4人分】



ブロッコリー	100g
カボチャ	100g
ニンジン	100g
キャベツ	100g
ミニトマト	4個

ド レ ッ シ ン グ	味噌	大1
	ごま油	小2
	しょうゆ	小1
	酢	小2
	おろしニンニク	小1/2
	砂糖	小1

- ① カボチャはラップをして電子レンジで3分加熱し、薄く切る。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ ニンジンは5～6mmの輪切りにする。
- ④ キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ①～④の野菜を電子レンジで柔らかくする。(蒸し器で蒸しても良い)
- ⑥ ボウルでドレッシングの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑦ お皿に野菜を彩りよく盛り付け、食べる直前にドレッシングをかける。

エネルギー 73kcal

たんぱく質 2.9g

脂質 2.3g

塩分 0.8g

さつま茶巾

【2人分】



サツマイモ	200g
砂糖	大1～2
バター	大1
牛乳	大2～3
レーズン	大1

エネルギー	234kcal
タンパク質	2g
脂質	5.8g
塩分	0.1g



- ① サツマイモは1cm厚さの輪切りにして厚く皮をむき、水にさらしてアクを抜く。
- ② レーズンはサッと洗い、ぬるま湯につける。
- ③ 皿に①を並べラップをかけ、電子レンジで5～6分加熱する。(竹串がスッと通るまで)
- ④ ボウルに③を入れ、砂糖とバターを混ぜる。
- ⑤ 牛乳を少しずつ混ぜ入れて好みの柔らかさにする。(冷やして食べるときはゆるめがよい。)
- ⑥ 生地を4等分し、ラップで包んで茶巾絞りにする。
- ⑦ ②のレーズンは水を切り、⑥の上に飾る。
(刻んだレーズンを生地混ぜ込んでよい。)