

かんたん たまごトマト丼

材 料	分 量		作 り 方
	2人分	5人分	
ごはん	260g	650g	① トマトは食べやすい大きさに切る。 ② ほうれん草はざく切りにし、耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで2分加熱し、塩をひとつまみふる。器に盛ったごはんに盛り付ける。 ③ 卵は溶いて牛乳、残りの塩を混ぜる。 ④ フライパンにごま油半量を熱しトマトを炒める。そこへ残りのごま油を加え、③の溶き卵を流し入れ、外側から中に円を描くように混ぜる。半熟状になったら②に盛り付ける。
卵	2個	5個	
牛乳	大さじ2	大さじ5	
トマト	1/2個	1 1/4個	
ほうれん草	60g	150g	
ごま油	大さじ 1/2	大さじ 1 1/4	
塩	小さじ 1/6	小さじ 5/12	

玉ねぎピザ

材 料	分 量		作 り 方
	2人分	5人分	
玉ねぎ	中1個(200g)	500g	① 玉ねぎは輪切りにし、人数分になるよう分ける。パセリは刻む。ツナは水を切っておく。 ② フライパンに油を熱し、玉ねぎを並べて中火で焼く。 ③ 玉ねぎが透き通り焼き目がついたら裏返す。ケチャップを塗って、ツナ、コーン、ピザ用チーズをのせ、蓋をして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。パセリを散らす。
ツナ缶(水煮)	40g	100g	
コーン	20g	50g	
ケチャップ	小さじ4	大さじ 3 1/3	
ピザ用チーズ	40g	100g	
油	小さじ 1/2	小さじ 1 1/4	
パセリ	適量	適量	

レタスとベーコンのスープ

材 料	分 量		作 り 方
	2人分	5人分	
レタス	1枚	2 1/2枚	① えのきは5cm長さ、ベーコンは短冊切り、餃子の皮とレタスは細切りに、それぞれ切る。 ② 鍋に、ごま油、ベーコン、えのきを入れて炒める。 ③ 水、鶏ガラスープの素を加え、沸いたらレタス、餃子の皮を入れ、火を通す。 ④ 器に注ぎ、ごまをかける。
えのき	1/4袋	5/8袋	
ベーコン	1/2枚	1 1/4枚	
餃子の皮	3枚	7 1/2枚	
ごま油	小さじ 1/2	小さじ 1 1/4	
水	300ml	750ml	
鶏ガラスープ	小さじ1	小さじ 2 1/2	
ごま(白)	少々	少々	

ミルクかん

材 料	分 量		作 り 方
	2人分	5人分	
牛乳	3/4 カップ	1 7/8 カップ	① キウイは輪切りにし、半分に切る。 ② 鍋に粉寒天と水を入れて火にかけ、かき混ぜながら溶かす。とけたらさらに2分煮たてる。 ③ 砂糖を入れとかし、火を止めてから牛乳を加え混ぜる。型に流し込み冷やし固める。 ④ 型から出し、切り分けて器に盛りつける。キウイとみかんを飾る。
粉寒天	2g	5g	
水	150ml	375ml	
砂糖	25g	63g	
キウイ	20g	50g	
みかん缶	4個	10個	

一人当たりの栄養価

献 立	エネルギー	たん白質	脂質	塩分
トマト丼	321	10.8	8.8	0.6
玉ねぎピザ	137	7.9	6.1	1.1
スープ	62	2.1	3.2	0.7
ミルクかん	107	2.6	2.9	0.1
合計	627kcal	23.4g	21.0g	2.5g

