

# 栄養価(1人分)

## さばとトマトの洋風炊き込みご飯

エネルギー:	262Kcal
たんぱく質:	7.8g
脂質:	3.3g
炭水化物:	49.3g
食物繊維:	1.3g
食塩相当量	0.7g

## キャベツの豚ロール

エネルギー:	366Kcal
たんぱく質:	13.1g
脂質:	30.9g
炭水化物:	6.8g
食物繊維:	2.3g
食塩相当量	0.4g

## きんぴら

エネルギー:	26Kcal
たんぱく質:	1.0g
脂質:	1.3g
炭水化物:	3.3g
食物繊維:	0.9g
食塩相当量	0.8g

## グリーンスープ

エネルギー:	51Kcal
たんぱく質:	2.3g
脂質:	2.2g
炭水化物:	6.2g
食物繊維:	1.5g
食塩相当量	1.2g

## バナナマフィン

エネルギー:	397Kcal
たんぱく質:	5.7g
脂質:	18.5g
炭水化物:	52.4g
食物繊維:	1.1g
食塩相当量	0.4g



エネルギー:705Kcal、たんぱく質:24.2g、脂質:37.7g、  
炭水化物:65.6g、食物繊維:6.0g、食塩相当量:3.1g

※バナナマフィンは除く

野菜総使用量:278g

# アレルギー表示一覧

特定原材料 7 品目

卵



・バナナマフィン

乳



・バナナマフィン  
・グリーンスープ

小麦



・バナナマフィン

そば



落花生



えび



かに



# さばとトマトの洋風炊き込みご飯

## 【材料】4人分

* 米	225g(1.5カップ)	* ブロッコリーの茎	60g
* 水	270ml(1.5カップ)	* 玉ねぎ	120g
※180mlの計量カップを使用		* トマト缶	200g
* さばの水煮缶詰	75g(1/2缶)	* コンソメ	5g
* キャベツの芯	40g	* 塩	ひとつまみ
* 椎茸の石づき	20g(3個分)	* オリーブ油	6g(大1/2)



※キャベツの芯、椎茸の石づき、ブロッコリーの茎などはその都度量は異なります。

1. 米を洗う。
2. キャベツの芯、椎茸の石づき、ブロッコリーの茎、玉ねぎを粗いみじん切りにする。
3. 炊飯釜に米と分量の水を入れる。
4. トマト缶、さばの水煮缶詰、切った具材を全て入れる。
5. オリーブ油、コンソメ、塩を入れて炊く。



# キャベツの豚ロール

【材料】4人分

*キャベツ(葉)	400g	*塩	適量
*豚バラ肉	280g	*こしょう	適量
*人参	60g		
*大葉	4g(8枚)		
*チーズ	40g		



1.材料を切る。

キャベツ→粗い千切り

人参→0.5cm位の拍子切り



2.キャベツ、人参を蒸す。

(電子レンジで加熱してもよい。キャベツ:600Wで6分程度、人参:600Wで2分程度)

3.豚バラ肉の上に野菜とチーズをのせ、隙間なく、しっかり巻く。

上から、全体に塩・こしょうをする。



4.フライパンを温め、肉の巻き終わりを下にして中火で火が通るまで焼く。  
(途中で数回ひっくり返し、最後は蓋をして約2分間蒸し焼きにする。)



5.食べやすい大きさに切って、完成。

# きんぴら

## 【材料】 4人分

* バナナの皮	120g(1.5本)	* しょうゆ	9g(大1/2)
* 椎茸	60g(3枚)	* めんつゆ	50g
* ブロッコリーの茎	160g(1/2本)	* 塩	ひとつまみ
* 人参	50g(1/3本)	* ごま油	5g(小1)



### 1. 材料を切る。

バナナの皮→0.5cm位の千切り

椎茸→薄切り

ブロッコリーの茎→短冊切り

人参→短冊切り



2. 鍋にごま油を熱し、人参、ブロッコリーの芯、バナナの皮、椎茸の順で入れて炒める。

3. しょうゆ、めんつゆ、塩を入れる。

4. 煮汁がなくなるまで煮含めて、完成。



# グリーンスープ

## 【材料】 4人分

* ブロッコリーの花(蕾)	100g
* 玉ねぎ	120g(1/2個)
* バター	5g
* 水	500ml
* 牛乳	100ml
* コンソメ	10g
* 塩・こしょう	適量



- 1.材料を切る。  
ブロッコリーの花(蕾)→1口サイズの小房  
玉ねぎ→薄切り
- 2.鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒める。
- 3.水、コンソメを入れて加熱し、沸騰したらブロッコリーの花(蕾)を入れる。(約3分)
- 4.フードプロセッサーやミキサーに入れて、細かくする。
- 5.鍋に中身に戻し、牛乳を入れ、塩・こしょうで味を整え、完成。

# バナナマフィン

【材料】 直径5cm,高さ4cmのマフィン型8個分

* バナナ	2本	* 牛乳	50ml
* ホットケーキミックス	150g	* サラダ油	10g
* 卵	1個	* バナナの皮	1/4本分
* 無塩バター	60g	<small>(みじん切りにして、 160℃のオーブンで約10分加熱したもの)</small>	
* 砂糖	60g	* チョコチップ	10g



1. バナナをフォークでつぶす。



2. バターを湯煎または電子レンジで溶かし、粗熱をとる。



3. 2にホットケーキミックス、卵、砂糖、牛乳を入れ混ぜる。



4. バナナとチョコチップ、バナナの皮を入れる。



5. マフィン型に6分目位まで生地を流す。



6. 180℃で予熱したオーブンで15分間焼く。  
竹串を差し、生地が付いてこなければ、完成。

