

	材料	分量（2人分）	作り方
雑穀ご飯 栄養成分表示[1人分] エネルギー 241kcal タンパク質 4.5g 脂質 0.7g 炭水化物 51.9g 食物繊維 1.1g 食塩相当量 0g	米 雑穀米 水	120g 16g 160cc＋ プラス雑穀米に 表示されている 追加分	

小松菜のジューシー 焼き餃子 栄養成分表示[1人分] エネルギー 244kcal タンパク質 9.8g 脂質 10.0g 炭水化物 27.6g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 0.8g ポン酢小さじ1で 食べる場合1.0g	小松菜 塩（小松菜用） 豚ひき肉 砂糖 醤油 オイスターソース 片栗粉 ごま油 たまねぎ（みじん切り） にんにく（みじん切り） 生姜（みじん切り） 餃子の皮 サラダ油	60g 1.5g（小さじ1/2） 60g 3g（小さじ1） 6g（小さじ1） 6g（小さじ1） 6g 4g（小さじ1） 30g 3g（1/2片） 8g（1/2片） 70g（10枚） 4g（小さじ1）	①小松菜は根元を切り除き、粗く刻む。塩1.5gをふってもみ、水気を絞る。 ②ボウルにAを入れてよく混ぜ、①とBを加えて混ぜる。 ③餃子の皮に②をのせて包む ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を並べ焼き色がついたら湯を1/2カップ回し入れ、蓋をして3分蒸し焼きにする。 ⑤蓋を取って水気を飛ばし、器に盛る。
--	---	---	--

レタス、海藻と ツナのサラダ 栄養成分表示[1人分] エネルギー 32kcal タンパク質 4.9g 脂質 0.3g 炭水化物 2.9g 食物繊維 1.2g 食塩相当量 0.7g	レタス 海藻ミックス ツナ水煮缶 ミニトマト 減塩和風ドレッシング	100g 2g 50g 26g（2個） 24g（大さじ1と1/3）	①レタスは1cm幅に切る。海藻はたっぷりの水で戻し、水気を切る。 ②ミニトマトは輪切りにする。 ③①をボウルに合わせ、汁気を切ったツナドレッシングを加えてさっと和える。 ④皿に盛り付け、ミニトマトを飾る。
--	---	---	---

かきたま汁 栄養成分表示[1人分] エネルギー 54kcal たんぱく質 4.1g 脂質 2.6g 炭水化物 3.3g 食物繊維 0.6g 食塩相当量 0.9g	えのき 人参 小ねぎ 卵 だし汁 減塩醤油 酒 片栗粉 塩	20 g 16 g 2 g 50 g（1個） 300ml 小さじ1弱 大さじ1/2 小さじ1/2 0.8 g	①えのきは石づきを取り、2～3 cmに切る。 人参は薄く千切りにする。小ねぎは小口切りにする。 ②だし汁にえのき、人参を入れて火が通ったらしょうゆ、酒、塩を加え水溶き片栗粉でとろみをつける。 ③ひと煮立ちしたら、溶き卵を回し入れ、浮いたら火を止める。 ④器に盛って小ねぎをちらす。
---	---	--	--

りんごとさつまいもの甘煮 栄養成分表示[1人分] エネルギー 45kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0.2g 炭水化物 12.1g 食物繊維 1.0g 食塩相当量 0g	さつまいも りんご A 水 パルスweet レモン汁	40 g 75 g かぶる程度 2 g 5 g（小さじ1）	①さつまいもは皮をむいて1 cm角に切り、さっと水で洗う。 ②鍋に①とAを入れ、10分煮る。 ③りんごは皮つきのまま1 cm角に切る。 ④②に③とレモン汁を加えて更に煮詰める。
---	--	---	---