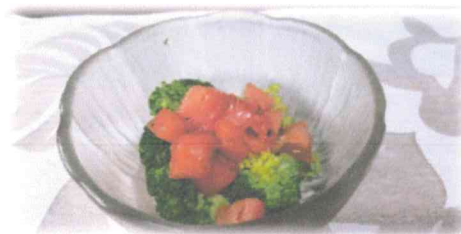


## 4 ブロッコリーのサラダ

材料: 2人分 6人分

ブロッコリー	80g	240g
トマト	80g (1/2個)	240g (2個)
A	オリーブ油	3g 9g (大1弱)
	バジル(乾)	少々 少々
	しょうゆ	1.5g 4.5g (小1弱)
	レモン汁	7.5g 22.5g (大1・1/2)
	砂糖	0.6g 1.8g (小2/3)



作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、熱湯で色よくゆでる。トマトは湯むきして皮を取り、1cm角に切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、トマトを加えておく。
- ③ 器にブロッコリーを盛り、上から②をかける。

低カロリー・低塩分の手作りドレッシングでいただきます

## 5 パプリカとウインナーのマフィン

材料: 4cm×4cm 6個分

小麦ケーキミックス	120g
卵	30g (1/2個)
牛乳	60ml
赤パプリカ	20g
ピーマン	20g
玉ねぎ	20g
ウインナー	40g (2本)
ピザ用チーズ	25g
サラダ油	4g (小1)



作り方

- ① パプリカ・ピーマン玉ねぎは7~8mmの角切、ウインナーは縦半分に切り、7~8mm幅に切る。
- ② フライパンを熱し、油を入れ①をしんなりするまで炒める。
- ③ ボウルに粉・卵・牛乳を入れ、よく混ぜる。炒めた具材とチーズを加え混ぜる。
- ④ マフィンカップ6個に流し入れ200℃のオーブンで約15分焼く。

いろいろな野菜を入れて楽しみましょう!

## 果物

材料: 1人分 6人分

いちじく	50g (小1個)	300g (小6個)
------	-----------	------------



## 1人分栄養価

	kcal	g	g	g	mg	mg	g	g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
1. ごはん(200g)	312	5.0	0.6	74.2	6	0.2	3.0	0
2. アジの磯香焼き	135	14.4	6.4	4.1	87	1.2	1.2	0.8
3. 里芋団子のあんかけ	127	4.9	5.7	13.3	16	0.5	1.3	0.5
4. ブロッコリーのサラダ	38	2.1	1.7	4.7	21	0.6	2.2	0.1
5. マフィン	128	4.3	5.5	16.3	61	0.3	0.5	0.4
6. 果物	29	0.3	0.1	7.1	13	0.2	1.0	0
合計	769	31.0	20.0	119.7	204	3.0	9.2	1.8