



献立名	材 料	分 量 (1人分)	分 量 (4人分)	作 り 方
おにぎらず	ご飯	220g	880g	①お米を洗い、分量の水を入れて30分ほどつけて、炊く。 ②ツナをマヨネーズ・こしょうで和える。 ③フライパンにサラダ油を入れて、割った卵をそっと、落とす。両面をしっかりと焼く。その後、ハムを軽く焼く。 ④ラップを拡げて上に海苔→ご飯→レタス→ロースハム→目玉焼→レタス→ご飯を置いて、おにぎらずを作り、半分に切る。 ⑤ラップを拡げて上に海苔→ご飯→レタス→スライスチーズ→ツナマヨ→レタス→ご飯を置いて、おにぎらずを作り、半分に切る。 エネルギー736kcal 塩分1.3g
	焼のり	2枚	8枚	
	ロースハム	1枚	4枚	
	卵	1個	4個	
	サラダ油	12g	48g	
	レタス	3g	12g	
	ツナ缶	15g	60g	
	マヨネーズ	3g	12g	
	こしょう	少々	少々	
	スライスチーズ	1枚	4枚	
ヒカド(長崎県の郷土料理)	ぶり(切り身)	20g	80g	①ぶりは1～1.5cm角に切り、豚ばら肉は2～3cmに切り、サッと湯通しする。小ねぎは小口切り。 ②さつまいもは2/3量を1cm～1.5cm角に切り、残りは皮をむいて水にさらしておく。大根、にんじんは1～1.5cm角に切る。干しいたけは水で戻して1～1.5cm角に切る。戻し汁はとっておく。 ③鍋にだし汁と干しいたけの戻し汁を入れて沸かし、ぶり、豚肉と干しいたけ、大根、にんじんを加えて約15分煮る。角切りのさつまいもを加え、アクを取りながらさらに5分煮る。 ④材料が柔らかくなったら、酒・薄口しょうゆ・塩を加え、味を整える。残りのさつまいもをすりおろして加え、中火でとろみがつくまで煮たら火を止める。 ⑤器に盛り、小ねぎを散らす。 エネルギー187kcal 塩分0.8g
	豚ばら肉	20g	80g	
	さつまいも	30g	120g	
	大根	20g	80g	
	にんじん	15g	60g	
	干しいたけ	1g	4g	
	だし汁(干しいたけ)	125g	500g	
	酒	2.5g	10g	
	薄口しょうゆ	1.5g	6g	
	塩	0.5g	2g	
	小ねぎ	3g	12g	

ブラウニー	材 料	分量 〈16×21 cmバット1個分〉	作 り 方
	製菓用米粉	60 g	① オーブンを 170℃に予熱する。 ② ボウルに A をふるいでふるって入れる。 ③ くるみはポリ袋に入れ、上から麺棒で粗く砕いておく。 ④ 別のボウルにバターと砂糖、水きりしない豆腐を入れ、クリーム状になるまでゴムべらで混ぜる。 ⑤ ④に②、③を加え、ゴムべらで粉っぽさがなくなりまでざっくり混ぜる。 ⑥ クッキングシートを切って、四角形の形にして、バットの下敷きにし、⑤を入れて、平らにする。 ⑦ オーブンで 20 分ほど焼き、竹串でさして、生地がついてこなければ、オーブンから出す。冷めたら、切り分け、粉砂糖を茶こしでふるう。 ※豆腐はしっかり水切りはしない ※ココアパウダーは子どもの年齢に合わせて調節する 4cm角2個 126kcal
	コーンスターチ	大さじ2 (12 g)	
	ベーキングパウダー	小さじ1と 1/2 (6 g)	
	ココアパウダー	大さじ2 (12 g)	
	くるみ (レーズン・バナナ)	30 g	
	バター	大さじ4 (48 g)	
	木綿豆腐	150 g	
	砂糖	60 g	
	粉砂糖 (仕上げ用)	適量	

<メモ>