



R6 年度 親子で作るお弁当に何入れよう？！



(西条産を使って自分だけのみそ汁作り)



実習献立 「バランスメニュー」

食事1人分 エネルギー624Kcal たんぱく質21.3g

脂質25.4g 塩分相当量2.3g



あげないミートボール (主菜2つ副菜1つ) 作り方



材料 (10個分)

豚ひき肉・・・150g

絹豆腐・・・75g

パン粉・・・大さじ2



さとう・・・大さじ1

ソース・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1

ケチャップ・・・大さじ2

- ① ポリ袋に豚ひき肉、絹豆腐、パン粉を入れ袋の上から手でもみ混ぜる。
- ② ポリ袋の端に穴をあけ、耐熱容器皿に絞り出しスプーンで形を整える。
- ③ 耐熱容器に②をくっつかないように並べ、ラップをかぶせ2か所穴をあけ、600wの電子レンジで6分加熱する。
- ④ ★の調味料を合わせ、1分加熱し、粗熱が取れるまでそのままにしておく。

1人分

エネルギー202Kcal たんぱく質14.1g 脂質14.1g 食塩相当量1.3g



焼き肉のたれできゅうり (副菜1つ) 作り方



材料 (2人分)

きゅうり・・・1本

焼き肉のたれ・・・大さじ2

ごま油・・・小さじ1

白ごま・・・小さじ1

- ① きゅうりはへたの部分を切り落とし、軽くたたいて4cm程度の長さに折る。
- ② ポリ袋にきゅうり、焼き肉のたれ、ごま油、白ごまを入れ、15分漬け込む。

1人分

エネルギー37Kcal たんぱく質0.9g 脂質3.3g 食塩相当量0.4g



包丁を使わなくても美味しく作れますよ。





カニカマレタス (副菜1つ)

材料 (2人分)

レタス・・・70g

カニかまぼこ・・・2本



鶏ガラスープ素・・・小さじ 1/2

マヨネーズ・・・大さじ 2

1人分

エネルギー107Kcal たんぱく質 1.6g 脂質 10.8g 塩分相当量 0.5g

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。水を入れたボウルにレタスを入れさっと取り出し水気をよく切る。カニカマはほぐす。
- ② ☆の調味料を合わせる。
- ③ ①と②混ぜ合わせると完成です。



ピーマンのお浸し (副菜1つ)

材料 (2人分)

ピーマン・・・2個

かつお節・・・小袋1袋

めんつゆ・・・小さじ 1

1人分

エネルギー12Kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.1g 塩分相当量 0.1g

作り方

- ① ピーマンは、へたと種を除く。ハサミで好みの大きさに切る。
- ② 耐熱容器にピーマンを入れ、電子レンジ600wで30秒加熱する。
- ③ ピーマンが温かいうちにめんつゆとかつお節を加える。



チーズはんぺん (副菜1つ)

材料 (2人分)

はんぺん・・・1/2枚

枝豆・・・大さじ 2

コーン・・・大さじ 2

ピザ用チーズ・・・50g

1人分

エネルギー115Kcal たんぱく質 0.9g 脂質 6.7g 塩分相当量 0.8g

作り方

- ① はんぺんをポリ袋に入れてよくもんでつぶす。枝豆、コーン、ピザ用チーズを加え全体が混ざるようにさらに良くもむ。小判型に形を整える。カップ (電子レンジ可) に入れる。
- ② 電子レンジ (600w) に約90秒を入れる。チーズが溶けていれば完成。



※ はだか麦ごはん

1人分 150g

1人分

エネルギー255Kcal たんぱく質 4.6g 脂質 0.7g 食塩相当量 0g