

NO.3 大人も大好きお子様ランチ



オムポテト

じゃがいも	1個(150g)
ミックスベジタブル	60g
★ 粉チーズ	大さじ1/2(3g)
★ 塩・こしょう	各少々(塩0.3g)
【薄焼き卵】 卵	1個
牛乳	小さじ1
油	小さじ1/2
ケチャップ	小さじ2(12g)

- ① じゃがいもをゆでて、熱いうちにスプーンなどで粗めにつぶす。
- ② ミックスベジタブルは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをしてレンジで解凍し、水気を切って冷ます。
- ③ ①と②を混ぜ、★で味付けし、2等分にする。
- ④ 卵をボウルに入れてよく溶き、牛乳を入れる。フライパンに油をしき、卵を流し入れ薄焼き卵をつくり、2等分に切り、③の上のにのせ、ケチャップをかける。

栄養価(1人分) エネルギー 133kcal 食塩 0.5g

小松菜のバター炒め

小松菜	60g	おろしにんにく	2g
エリンギ	25g	バター	4g
ベーコン	1枚 (20g)	塩	少々(0.3g)
		こしょう	少々

- ① 小松菜は3cmに切り、エリンギは長さを半分にして薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンににんにくとバターを熱し、ベーコン、エリンギ、小松菜の順に炒め、塩こしょうで味を調える。

栄養価(1人分) エネルギー 64kcal 食塩 0.4g

かぼちゃサラダ

かぼちゃ	100g	★	砂糖・みそ 各小さじ1	
ブロッコリー	50g			マヨネーズ 10g
				白すりごま 6g
				牛乳 大さじ1/2

- ① ブロッコリーは小房に分け、ゆでて水気を切る。かぼちゃはラップでくるみ、600wのレンジで4~5分加熱し、水気を切り、一口大に切る。
- ② ボウルに★を入れて混ぜる。ブロッコリーとかぼちゃも入れて和える。

栄養価(1人分) エネルギー 118kcal 食塩 0.5g

オレンジ 1人20g(1/8個)

栄養価(1人分) エネルギー 6kcal 食塩 0g

エビフライ風パン粉焼き

むきえび(大) 6尾(80g) 酒 大さじ1/2

【タルタルソース】	【衣】
玉ねぎ 10g	パン粉 8g
マヨネーズ 12g	ドライパセリ 少々
酢 小さじ1/2	塩 少々(0.3g)
ヨーグルト 5g	サラダ油 10g
(プレーン)	〈付け合わせ〉
	レタス 10g

- ① えびは背わたを取り除き、よく洗う。ボウルにえびと酒を入れて5分ほどおき、キッチンペーパーで水気をきる。
- ② 玉ねぎを細かいみじん切りにし、調味料を加え、タルタルソースをつくり、えびにからめる。
- ③ バットに衣の材料を混ぜ合わせ、②につける。
- ④ フライパンに油を入れ、③を並べて焼き色がつかまで1分ほど焼く(両面)。
- ⑤ レタスは一口大にちぎり、エビフライの下にしく。

栄養価(1人分) エネルギー 141kcal 食塩 0.4g

1人分の栄養価(合計)

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	鉄	食塩相当量
462kcal	19.8g	25.9g	38.6g	197mg	3.4mg	1.8g