

青豆のご飯

材料（子ども1人分）
米…50g
枝豆(冷)…30g
塩昆布(千切り)…2g
ツナ缶…10g

お弁当にオススメです♪
大豆を入れてもおいしいですよ。



1. 枝豆は解凍してさやから出し、塩茹でしておく。
2. 炊飯器にといだ米を入れ、塩昆布を加えて炊く。
3. 炊き上がれば、油をきったツナ缶と塩茹でしておいた枝豆を加え、混ぜ合わせる。

トマトライスのクリームソースかけ

材料（子ども1人分）
〈トマトライス〉
米…50g
ケチャップ…5g
玉ねぎ…15g
コンソメ顆粒…0.5g
玉ねぎ…50g
人参…15g
むきえび…20g
鶏もも肉…20g
マッシュルーム缶…5g
クリームシチューの素…8g
粉チーズ…0.5g
パセリ…1g

トマトの赤い色はリコピンという色素によるもので、熟したトマトほど多く含んでいて、活性酸素を除去してくれます。



1. 米は洗って、みじん切りの玉ねぎ、ケチャップ、コンソメを入れて炊く。
2. 玉ねぎはくし型、人参はいちょう切り、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
3. ②の材料とマッシュルームでクリームシチューを炊く。
4. お皿にトマトライスを盛り、③のクリームシチューをかけ、みじん切りにしたパセリと粉チーズをかける。



野菜ハンバーグ

中に入れる野菜はお好みで何でもOK!!

材料（子ども1人分）

牛ひき肉…35g	塩・ナツメグ…少々
豚ひき肉…10g	油…3g
パン粉…5g	ケチャップ…3g
スキムミルク…2g	トマトピューレ…3g
玉子…12g	
玉ねぎ…20g	
人参…7g	
ピーマン…7g	



作り方

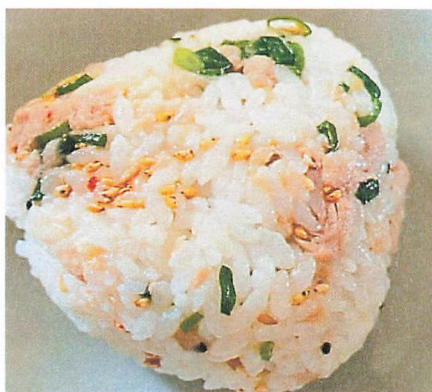
1. 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにして油で炒めておく。
2. ひき肉、玉子、①の炒め野菜、スキムミルク、パン粉をよく練り混ぜ、塩・ナツメグで調味する。
3. ②を小判型に成型し、フライパンで焼く。
4. ケチャップ・トマトピューレを合わせて火にかけソースを作り、ハンバーグにかける。

ツナねぎご飯

ごま油で食欲UP!!
混ぜこんでおにぎりにするのも
ごはんのうえにのせても

材料（子ども1人分）

ツナ缶…15g
ねぎ…3g
醤油…1g
ごま油…0.8g



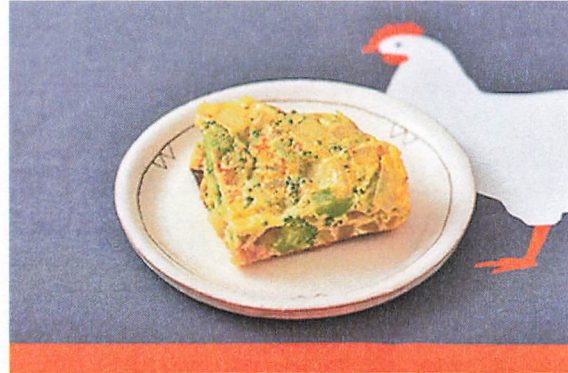
作り方

1. あらかじめ、ツナ缶の油をきっておく。
2. 小口切りにしたねぎを油を切ったツナとあわせる。
3. 醤油とごま油を合わせ、2の材料に入れ混ぜる。
4. 暖かいごはんの上のにのせて完成。

スペイン風オムレツ

中に入れる野菜はお好みで何でもOK!!
高さが2cm程度になるように、小さめの
フライパンを選ぶといいですね。

材料（子ども3人分）
油…適量
たまねぎ…中1/6個
じゃがいも…中1/2個
ブロッコリー…中2房
ツナ缶…15g
卵…2個
塩…少々
*お好みでケチャップをつけて



1. たまねぎ、じゃがいも、ブロッコリーは適当な大きさに切り、ゆでる。
2. 卵をボウルに割り入れ、塩を加えよく混ぜる。
3. ②に、①の野菜とツナ缶を加え、油を熱したフライパンに流し入れる。
4. 両面を焼き、適当な大きさに切り分ける。



マカロニのきな粉あえ

マカロニはペンネの方が弾力があって
おいしいです。いろいろな形のマカロ
ニを使って作ってみましょう。

材料（1人分）
マカロニ…10g
きな粉…5g
砂糖…5g
黒砂糖…5~6g



1. マカロニをゆでて水を切り、きな粉と砂糖であえる。
2. 黒砂糖と同量の水を弱火で煮つめたものをつける。
※黒蜜がなくても美味しく食べれます。黒蜜をかける時はきな粉の量を少なくしても良いでし
ょう。

お麩ラスク

材料（約10個分）
麩…10g
無塩バター…14g
グラニュー糖…15g



1. フライパンにバターとグラニュー糖を入れ、中火にかけて溶かす。
2. ①に麩を入れ、全体に絡ませる。
3. そのまま焼き色がつくくらい煎る。
※麩がくっつくのではがしながら
4. お皿に移し、冷まして出来上がり♪

