

## 小松菜の コーン和え

エネルギー 48kcal  
たんぱく質 4.1g  
食塩相当量 0.8g

### 材料

(2人分)

もやし	1/2袋 (100g)
小松菜	1/4束 (50g)
ホールコーン	大さじ2 (30g)
ちりめんじゃこ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
サラダ油	少々

A

### 作り方

1. もやしは洗ってざく切り、小松菜は洗って食べやすい大きさに切る。もやしと小松菜を皿に並べ、ラップをして、レンジで加熱する。(600W3分くらい) 野菜の水を切る。
2. ボウルにコーンとじゃこAの調味料を合わせ、野菜を和える。

### ポイント

小松菜の他に、ほうれん草やチンゲン菜などの青菜で代用できます。



## かぼちゃの チーズ焼き

エネルギー 104kcal  
たんぱく質 4.9g  
食塩相当量 0.4g

### 材料

(2人分)

かぼちゃ	160g
ベーコン	20g
粉チーズ	大さじ1
パン粉	大さじ2

### ポイント

ボリュームのあるおかずで、パンにもごはんにも合います。冷凍かぼちゃを使用すると、手軽にできます。

### 作り方

1. かぼちゃを4cmに切って、ラップに包み電子レンジで3~4分加熱する。ベーコンは細切りにする。
2. 耐熱皿にかぼちゃとベーコンをちらし、粉チーズとパン粉をふってオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



☆材料は大人の分量、栄養量は大人1人分です。