

おにぎり

エネルギー 299kcal
たんぱく質 10.2g
食塩相当量 0.6g

材料

(2人分)

ごはん	茶わん2杯(300g)
ちりめんじゃこ	大さじ2
かつおぶし	小パック1袋
いりごま	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

1. フライパンに油を熱し、じゃこを炒める。
2. かつおぶし、いりごまを加え調味料を入れて、味を調える。
3. ごはんに混ぜて、おにぎりにする。

ポイント

食欲がないときは、お好みでのりを巻いて、小さいおにぎりにすると食べやすくなります。



ケーキサレ

エネルギー 554kcal
たんぱく質 16.9g
食塩相当量 1.6g

材料

(2人分)

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
牛乳	100ml
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個
パプリカ	1/2個
ブロッコリー	4房
ウインナー	2本
サラダ油	適量

作り方

1. 玉ねぎは薄切り、パプリカは角切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。ウインナーは5mmの輪切りにする。
2. フライパンにマヨネーズを入れてウインナーと野菜を炒め、塩・こしょうで味付けをする。
3. ボウルに、ホットケーキミックス、卵、牛乳、2の具を入れて混ぜる。
4. フライパンに油を熱し、3の生地を流し入れて両面焼く。

ポイント

冷凍保存ができ、一皿で栄養満点のメニューです。



☆材料は大人の分量、栄養量は大人1人分です。