

主食 「長ねぎのじゃこマヨトースト」

<材料(2人分)>

食パン(5枚切)	2枚
長ねぎ	1/2本
ちりめんじゃこ	5g
マヨネーズ	大さじ2

✿作り方✿

- ① 長ねぎを薄い斜め切りにする。
- ② 食パンに長ねぎをのせ、マヨネーズをかけてちりめんじゃこをちらす。
- ③ オーブントースターで軽く焦げめがつくまで焼く。
※ トマトケチャップ、チーズ、黒こしょう等をのせてもよい。

主菜 「具だくさんオムレツ」

<材料(2人分)>

卵	2個
おから	25g
牛乳	大さじ2
じゃがいも	50g
ウインナー	1本
たまねぎ	40g
にんじん	20g
ピーマン	20g
〔固形コンソメ〕	1/2個
〔塩・こしょう〕	少々
オリーブ油	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1

✿作り方✿

- ① じゃがいもは薄い半月切りにして水にさらす。
- ② ウインナーは5mm幅に切る。
- ③ たまねぎとピーマンは5mm幅の薄切りに、にんじんはいちょう切りにする。
- ④ 卵を割りほぐし、牛乳を加え、おから、刻んだコンソメ、塩、こしょうを加えてよくかき混ぜる。
- ⑤ フライパンに油をひき、水気を切ったじゃがいもとにんじんを加えて炒める。ある程度火がとおったら、その他の食材を加えて炒める。
- ⑥ 野菜がしんなりしてきたら、④を加えてよく混ぜる。
- ⑦ 片面が焼けたら、フタをしてひっくり返し、もう片面も焼き、人数分に切り分けて、ケチャップを添える。

副菜 「ツナコーンサラダ」

<材料(2人分)>

レタス	2枚
きゅうり	1/2本
コーン(缶)	20g
ツナ(缶)	40g
〔ごま油〕	小さじ1/4
〔しょうゆ〕	小さじ1
〔粗びきこしょう〕	少々

✿作り方✿

- ① レタスは一口大にちぎり、冷水につけておく。
- ② きゅうりはビニール袋等に入れて麺棒等で粗く叩く。
- ③ ツナは油を切る。
- ④ 調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ ボウルに水切りしたレタス、きゅうり、ツナを入れて均一になるように混ぜ合わせる。器に盛り、④の調味料を上からかける。

汁物 「ラタトゥイユ」

★保育所おすすめメニュー★

<材料(2人分)>

なす	60g
たまねぎ	110g
ズッキーニ	100g
パプリカ	20g
ピーマン	20g
トマト	160g
にんにく	0.2g
トマトホール缶	40g
塩	少々
ケチャップ	10g
オリーブ油	小さじ1/2

✿作り方✿

- ① 野菜は少し大きめのさいの目切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、みじん切りにしたにんにくを入れて香りをつける。
- ③ 野菜を入れ、少し炒めてからトマト缶を加え煮る。
※ 野菜から水分が出てくるので水は加えない。
- ④ 塩とケチャップで味を調える。



★栄養価(1人分)★

エネルギー 306 kcal

塩分 1.4 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 184 kcal

塩分 1.3 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 76 kcal

塩分 0.7 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 73 kcal

塩分 0.3 g

★使用野菜★

