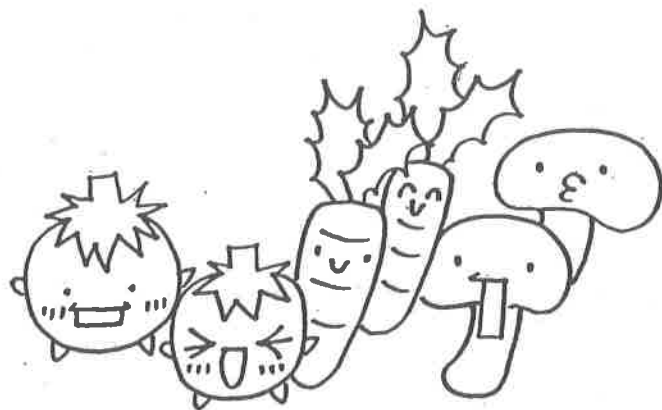




＜栄養価＞

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
カンタン蒸しパン	111kcal	2.5g	2.4g	0.4g
カップコーンスープ	109kcal	4.2g	4.1g	0.5g
豚肉のレンジ蒸し	143kcal	10.0g	9.6g	0.7g
まるごと玉ねぎのツナみそ	114kcal	10.0g	2.7	1.0g
なすのミートソース焼き	231kcal	13.3g	14.5g	2.3g
りんごのコンポート	105kcal	0.3g	0.1g	0.0g



表紙イラスト：町田貴香さん(朝日小6年生)

カンタン蒸しパン

＜材料＞8人分

ホットケーキミックス 200g ・ BP 5g
牛乳 150g ・ サラダ油 大 1/2

＜作り方＞

- ①卵を溶きほぐし、牛乳を加え混ぜる。
- ②①にホットケーキミックスを加え、なめらかにな
まで良く混ぜ、サラダ油も加え混ぜる。
- ③容器の1/2～1/3に②を注ぎ、ラップをして電子
レンジで2、3分通電する。

* 容器はレンジokを使用

カップコーンスープ

＜材料＞1人分

牛乳 1/2カップ ・ 顆粒だし 小さじ 1/4
コーン(クリームタイプ) 1カップ1/4
水 1/4カップ

＜作り方＞

材料をマグカップに入れてスプーンでかきまぜ、
電子レンジで1分30秒位加熱する。

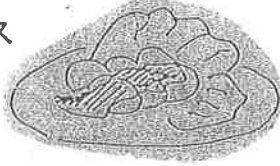


*顆粒だしはコンソメでも和風だしでもokです。

豚肉のレンジ蒸し (はちみつ黒こしょう風味)

<材料>

豚ロースかたまり肉 500g ・塩・こしょう 少々
黒こしょう 適宜 ・サニーレタス
(漬けたれ)
醤油・はちみつ 各大さじ5
酒 大さじ2 ・しょうが汁 小さじ2



<作り方>

- ①豚肉は形を整えながらたこ糸を巻いて縛り、塩しょうをもみこむ。
- ②耐熱ボウルに漬けたれを入れて肉を肉をもみこむ。30分漬ける。
- ③②にラップをかけて電子レンジ(600w)で3分加熱する。上下を返してさらに2分加熱する。
- ④たれに黒こしょうを加えて肉にからめる。
たこ糸はずし、スライスしレタスを敷いて盛る。

なすのミートソース焼き

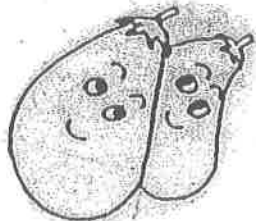
<材料>3人分

なす 3個 ・ベーコン(細切り) 1枚半
マッシュルーム缶 1缶 ・とろけるチーズ 75g
ミートソースの素 250g

<作り方>

- ①なすを7~8ミリの厚さに切って耐熱皿に並べる
ラップをしてレンジ(600w)で5分加熱する。
- ②①の上にミートソースをのせベーコン、マッシュルームと順番にのせ、とろけるチーズを全体にかける。
- ③ラップをしてレンジで5分加熱する。

*加熱時間はw数やなすの大きさで違うので様子を見ましょう



まるごと玉ねぎのツナみそ

<材料>4人分

玉ねぎ 中4個 ・ブロッコリー 1/2個
ミニトマト 8ヶ
(ツナみそ材料)
シーチキン 1缶(160g) ・みそ 大さじ2
さとう 大さじ2/3 ・酒 大1・1/3
ごま 大2

<作り方>

- ①玉ねぎは皮をむき8等分に切れ目をいれる。
(下まで切らないで1/2位程度に)
- ②ラップをしてレンジで15~20分加熱する。
(芯までやわらかくする。)
- ③ツナ材料を混ぜ火を通す。玉ねぎの切れ目にツナみそをのせる。
- ④ブロッコリーは房に分けて洗い色よくゆでる。
ミニトマトはヘタを取りよく洗う。
- ⑤③と④を皿に盛る。

りんごのコーンポート

<材料>りんご2個分

りんご 2個 ・さとう 大さじ2
白ワイン 大1 ・レモン汁 小さじ1

<作り方>

- ①りんごはよく洗い8等分して芯を取る。
- ②耐熱皿にりんごを並べさとう、白ワイン、レモン汁をふり入れラップをしてレンジ(600w)に10~15分かける。(シロップがあがってりんごが柔らかくなれば出来上がり。)

*りんごは皮ごと使用。

