



***野菜炒めのオムレツ風 212キロカロリー 食塩相当量1.6g**

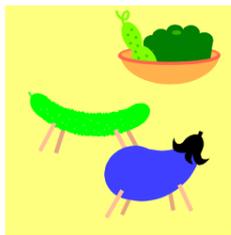
| 材料名 | 1人分量(g) | 作 り 方 |
|----------|---------|--|
| もやし | 20 | ① もやしは洗いざるにあげる。玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ロースハム・生姜・キャベツはせん切り。さやいんげんはゆで斜め細切り。 ② 油をフライパンに熱し、生姜と玉ねぎ・にんじん次に、その他の野菜とロースハムを炒め、Aの調味料を加える。 ③ 卵をほぐして水溶き片栗粉・塩・さとうを加え、薄焼き卵を作り②にかぶせる。 *暑い季節、食欲の落ちる時期に、カレー風味でたくさんの野菜がおいしくとれます。 *冷蔵庫の残り野菜を活用してもOK! *きのこを入れてもアクセントになります。 *カレー粉はお好みで調整してください。 お子様向けには、カレー粉を少なめに・・・ |
| 玉ねぎ | 20 | |
| にんじん | 15 | |
| ピーマン | 15 | |
| ロースハム | 15 | |
| 生姜 | 1 | |
| キャベツ | 30 | |
| さやいんげん | 15 | |
| 油 | 3 | |
| オイスターソース | 3 | |
| しょうゆ | 3 | |
| 酒 | 5 | |
| カレー粉 | 1 | |
| 塩 | 0.2 | |
| こしょう | 少々 | |
| 卵 | 60 | |
| 片栗粉 | 2 | |
| 水 | 3 | |
| 塩 | 0.1 | |
| さとう | 0.3 | |
| 油 | 1 | |



簡単朝食メニュー (夏)

***冷や汁風 51キロカロリー 食塩相当量 0.7g**

| 材料名 | 1人分量(g) | 作 り 方 |
|---------|-----------|---|
| なす | 60 | ① なすは皮ごと焼き、皮をむいて3~4cm長さの棒状に切る。 ② ちりめんじゃこはフライパンでから煎りし、すり鉢ですりつぶし、みそを加えさらにつぶし、水を加えて溶きのばす。 ③ オクラは塩ゆでし、小口切り。きゅうりも小口切り。青じそはせん切り。 ④ 器に①・③を盛りつけ②を注ぐ。 |
| オクラ | 10 | |
| きゅうり | 10 | |
| 青じそ | 0.5(1/2枚) | |
| ちりめんじゃこ | 5 | |
| みそ | 8 | |
| 水 | 150 | |



*水は冷やしておくとおいしくいただけます。
 *くずした豆腐を入れるとたんぱく質もボリュームもアップ。

