

おやこ 親子でランチ作りにチャレンジ！～自宅編～

栄養満点！^{こまつな}小松菜としらすのチャーハン

ざいりょう ^{にんげん}材料(4人分) ※レシピは子どもの量です。

こめ 米 2^{ごう}合

こまつな 小松菜 2^{かぶ}株(100g)

しらす^ほ干し 30g

たまご 卵 1^こ個

サラダ^{あぶら}油 大^{おお}さじ 2

★しょうゆ 大^{おお}さじ 1

★みりん 大^{おお}さじ 1

しろ^こごま 白ごま 小^こさじ 2

つく ^{かた}作り方



あじ^こ味が濃いイメージの中華ですが、^{ちゅうか}具材を工夫したり、^{くざい}サラダのドレッシングを^{くふう}手づくりすることで、^{えんげん}塩分を抑えることができます。チャーハンにしらす^ほ干しやごまを^{つか}使うと、^{うま}うま味や^{かお}香りが^{くわ}加わり、^{うす}うす味でもおいしく食べられます。
お家^{うち}にある^{くざい}具材でアレンジしてもいいですね！

- 1 米は水でサッと洗い、炊飯器に入れ、定^{てい}量の水を入れて炊く。
- 2 小松菜は、1 cm位の長さに切る。卵を割り、白身が残らないようによくかき混ぜておく。
- 3 フライパンにサラダ^{あぶら}油(分量外)をうすくしき、卵を入れて^{さいばし}菜箸で^{じょう}そばろ状にし、いり卵を作り、^{さら}お皿に取り出しておく。
- 4 フライパンにサラダ^{あぶら}油を入れて、小松菜を加えてしんなりするまで炒める。
- 5 しらす^ほ干しと★を加えて、^{かる}軽く炒める。
- 6 炊きあがったごはん・いり卵・白ごまを加えてよく混ぜて、^{さら}お皿に盛り付ける。

電子レンジでできる ^{やさい}野菜たっぷり ^{ちゅうか}中華サラダ

材料(4人分)

もやし	200g(1袋)
にんじん	40g
きゅうり	1本
ロースハム	40g(3枚)
★ごま油	大さじ1
★酢	大さじ1
★砂糖	小さじ1



★しょうゆ	大さじ1
★白ごま	小さじ2

作り方

- 1 にんじんときゅうりは細く切る。ロースハムは半分に切り、千切りにする。
- 2 耐熱容器にもやしとにんじんを入れてふんわりラップをし、電子レンジ(500W)に 4分半~5分加熱する。取り出して、水気をしっかり切って冷ます。
- 3 ★を混ぜて、ドレッシングを作り、2ときゅうり、ロースハムを入れて混ぜ合わせる。

混ぜるだけ! フルーツヨーグルト

材料(4人分)

ヨーグルト	320g
好きな果物	80g
ジャムやナッツなど	適量



作り方

- 1 果物を食べやすい大きさに切る。
- 2 器にヨーグルト・果物・好みにジャムやナッツを盛り付ける。

1食分の栄養価

エネルギー...551kcal

食塩相当量...1.9g

野菜の量...110g