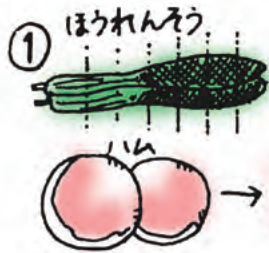




ほうれんそうのココット

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
187kcal / 12g / 10.1g

●卵…4コ ●ほうれんそう…1/2束 ●ハム…4枚 ●マーガリン…大さじ1 ●塩…少々 ●こしょう…少々



ほうれんそうは ゆで、水に
さらし、2~3cmに切る。
ハムは 短冊切りにする。



ハムをゆでる。



アルミカップにマーガリン
ほうれんそう、ハムを入れ
その上に卵をおとし、オ
ーブントースターでやく。

じゃがいも、にんじん、ピーマンの
せん切りをいためたものや、チーズを
ふりかけてもおいしいよ!

おべんとうの中に入
れる卵は、しっ
かりと火をと
おしましょう!



ミニかにたま

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
99kcal / 7g / 4.4g

●卵…4コ ●かに缶…1/2缶 ●ねぎ…1/2束 ●酒…小さじ1/2 ●塩…少々 ●こしょう…少々 ●油…小さじ1



ねぎは 小口切りにする。
ボールに卵をわりほぐし
材料をよく混ぜる。



フライパンをよく熱し、
油をひいて①の材料の
半を入れ、かき混ぜる。



半じゃくになったら
うり返してやく。