



ブロッコリーとえびのカップ焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
189kcal / 14.8g / 12.9g

- ブロッコリー…1/2株 ● えび…8尾 ● 卵黄…4コ ● とろけるチーズ…大さじ2 ● マヨネーズ…大さじ2
- パン粉…少々 ● 塩…少々 ● こしょう…少々



① えびは殻をむき 背わたをとり、ブロッコリーといっしょに、塩少々を入れた湯で 2分ゆでる。



② ブロッコリー、エビをオイルケースなどに入れ、上からとろけるチーズと卵黄とマヨネーズをあわせたものをかけ、パン粉少々をふるオーブントースターで 5~6分チーズにこげ目がつくまで焼く。



ほうれんそうのなたねあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
42kcal / 2.6g / 2.6g

- ほうれんそう (青菜でもよい) …1/2束 ● 卵…1コ ● 油…小さじ1 ● さとう…小さじ1 ● しょうゆ…小さじ2



① ほうれんそうは ゆでて 水にさらし 2~3cm に切る。



② フライパンに油を入れ、ときほぐした卵を入れ、いり卵をつくる。



③ ほうれんそうと、さました卵を、さとう、しょうゆであえる。



ほうれんそうのピーナッツバターあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
47kcal / 2.7g / 2.3g

- ほうれんそう…1束 ● ピーナッツバター…小さじ4 ● さとう…小さじ2 ● しょうゆ…小さじ2



① ほうれんそうは ゆでて 水にさらし 2~3cm に切る。



② ピーナッツバターに さとう、しょうゆをあわせ、ほうれんそうとあえる。

★ キャベツを使ってもよいです。