

コ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

● 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



えびは殻をむき 竹わたをとり、 ブロッコリーといっしょに.塩 少々を入れた湯で 2分中でる。



ブロッコリー、エビをポリレケスなどに 入れ、よからとろけるチーズと4甲載とマ ヨネーズをあわせたものをかけ、10ン粉 少々をふるオーブントースターでちゃら 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

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



ほうれんそうは ゆごて 水に さらしろいに切る。



フライパンに油を入れ いいいをつくる。



ほうれんそうと さました ときほぐした卵を入れ 卵を さとう・しょうゆで あえる。

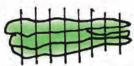


ほうれんそうのピーナッツバターあえ

エネルギー / たんぱく質

● 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

0



ほうれんそうは ゆでて水に さらし 2~3cm に切る。

☆キャベツを使ってもよいです。



ピーナッツバターに さとう、しょうゆを あわせ、しまうれんそうとあえる。