

野菜を入れてバランスアップ☆簡単お弁当メニュー

「野菜が足りないな」「いろどりが足りないな」と思った事はありませんか？

簡単な1品で、いろどりも栄養バランスもアップ！

とっても簡単で、普段の食事のおかずとしても使えますよ！

※作りやすい分量で表示しています。(おおよそ、大人1人と子ども2人分くらい)

※栄養価は、子ども1人分で表示しています。大さじ1=15cc、小さじ1=5cc



★ごはんはお皿の上で冷ましておく 3~5歳児の目安は110gくらい

★ブロッコリーのバター蒸し

ブロッコリー	140g
玉ねぎ	20g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
バター	5g

- ①ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。
- ②耐熱容器に①と塩こしょうとバターを入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱し、取り出して混ぜ、さらに1分加熱する。

エネルギー:17kcal	たんぱく質:1.6g	脂質:0.6g	食塩相当量:0.3g
--------------	------------	---------	------------

★カラフル野菜の肉まき

牛薄切り肉	6枚(100g)
じゃがいも	1個
アスパラガス	2本
人参	30g
黄パプリカ	1/4個
サラダ油	小さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

- ①じゃがいも、アスパラガス、人参、黄パプリカは長さ5cmの細切りにし、電子レンジで加熱する。(600Wで3分)
 - ②広げた牛肉の上に①を並べ、肉で野菜をくるくると巻く。
 - ③熱したフライパンにサラダ油をひき、②を入れて中火で表面に焼き色がつくまで焼く。
 - ④フタをして弱火で3分蒸し焼きにしたあと、みりん、しょうゆを加えてからめる。
 - ⑤半分に切り、切り口を上にして盛り付ける。
- ※手順②まで、前日の夜に準備しておく、朝が楽チン♪

エネルギー:114kcal	たんぱく質:6.1g	脂質:4.7g	食塩相当量:0.7g
---------------	------------	---------	------------



★野菜のチーズ焼き(2人分)

ミックスベジタブル	40g
プチトマト	2個
ロースハム	1枚
とろけるチーズ	1枚

- ①プチトマトは4等分にし、ハムは食べやすい大きさに切る。
- ②アルミカップにミックスベジタブルと①をのせ、ちぎったチーズをのせる。
- ③オーブントースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。

エネルギー:49kcal	たんぱく質:3.2g	脂質:2.8g	食塩相当量:0.4g
--------------	------------	---------	------------

