

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ぐらい

★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 |
|--------------|------------|---------|------------|

