

カラフルオムレツ (梁川保育所栄養士考案)

材料 4 人分

|           |         |
|-----------|---------|
| 卵         | 4 個     |
| ミックスベジタブル | 1/2 カップ |
| ウインナー     | 2 本     |
| 牛乳        | 50cc    |
| こしょう      | 少々      |
| 油         | 適量      |
| トマトケチャップ  | 大さじ 2   |

作り方

- ① ミックスベジタブルは解凍しておく。  
ウインナーは 5mm の輪切りにする。
- ② ボールに卵を割りほぐし、牛乳を加え、こしょうで調味し、①を混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し②を流す。蓋をして中火で 3 分ほど蒸し焼きにする。卵に火が通ったらケチャップをつけて完成。

主食

主菜

副菜

汁物

果物・  
乳製品

☆1 人分栄養価☆

・エネルギー 151kcal ・たんぱく質 8.9g ・脂質 10.2g ・塩分 0.3g

ピビンバ (いずみ保育園栄養士考案)

材料 4 人分

【ごはん】

精白米 280g

水

【そぼろ】

豚ひき肉 120g

サラダ油

砂糖 6g

しょうゆ 12g

【ナムル風】

もやし 100g

ほうれん草 100g

にんじん 40g

砂糖 4g

酢 4g

しょうゆ 8g

白すりごま 8g

作り方

- ① ごはんを炊いておく。
- ② 【ナムル風】  
1) ほうれん草は一口大、にんじんは千切りにし野菜を全てゆで、放冷しておく。  
2) 1) の野菜をよくしぼり、砂糖、酢、しょうゆ、白ごまを加え混ぜ合わせる。
- ③ 【そぼろ】  
1) ひき肉をサラダ油で炒める。  
2) 砂糖、しょうゆを入れ煮詰める。
- ④ ごはんを器に盛り、そぼろとナムルをトッピングして完成。

主食

主菜

副菜

汁物

果物・  
乳製品

☆1 人分栄養価☆

・エネルギー 381kcal ・たんぱく質 11.7g ・脂質 8.5g ・塩分 0.7g