

◆きゅうりの春巻き

材料（6本分）	作り方					
きゅうり 100g 春巻きの皮 6枚 魚肉ソーセージ（細いもの） 3本 棒チーズ（細いもの） 3本 青じそ 6枚 A〔小麦粉 大さじ1 (9g) 水 大さじ1 (15g) 塩 ひとつまみ 揚げ油 適宜	① きゅうりは、縦4つ割りにし、長さを2～3等分に切る（12本用意する）。塩ひとつまみをまぶして混ぜておく。 ② 魚肉ソーセージを2等分に切る。棒チーズは縦に切る。青じそは洗って水気を切っておく。 ③ 春巻きの皮1枚をひし形になるように置き、真ん中より少し手前に青じそ1枚、水気をきったきゅうり2切れ、魚肉ソーセージ1切れ、棒チーズ1切れをのせて巻き、巻き終わりに混ぜ合わせたAを塗ってとめる。残りも同様に巻く。 ④ 揚げ油を170℃に熱し、③をこんがり揚げ。油を切り、好んで半分に切る。少量の油でも揚げ焼きが出来ます。 ※未就学児：1.5本 小学生：2本					
1本分）エネルギー 157kcal	たんぱく質 8.0g	脂質 6.8g	炭水化物 15.2g	カルシウム 104mg	食物繊維 0.6g	食塩相当量 1.0g

◆お子さんと一緒に作ろう！炊き込みツナにぎり

材料（4人分）	作り方				
精白米 1合 ツナ缶（ノンオイル） 1缶(80g) ミックスベジタブル（冷凍） 20g A〔水 1カップ しょうゆ 小さじ1 (6g) みりん 小さじ1 (6g) ※めんつゆ小さじ2でも代用可能	① 水で研いだお米に、水気をきいたツナ、ミックスベジタブル、Aを入れて通常炊飯で炊く。 ② お子さんと一緒に、お好みの大きさににぎる。  ※やきのりを手でちぎって、おにぎりにまぶしてもOK。				
1人分）エネルギー 155kcal	たんぱく質 5.7g	脂質 0.5g	炭水化物 30.4g	食物繊維 0.3g	食塩相当量 0.3g



すりおろした人参や、しらす、納豆などを入れてもいいね★



◆たまごかけご飯焼き

材料（1人分）		作り方					
ごはん	90g	① ごはんに卵とめんつゆ、ねぎを加えてよく混ぜ合わせる。 ② フライパンに油を熱し、①を両面焼く。					
卵	1/2 個						
めんつゆ	小さじ1						
油	小さじ1						
ねぎ	少量						
細切りのり	お好みで	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
		224Kcal	5.2g	6.5g	17 mg	0.6 mg	0.3g

温かいごはんでも、残った冷ごはんでも作れます。



具たくさんのスープとヨーグルト（乳製品）や果物と一緒に食べると、忙しい朝でもしっかり栄養がとれるね★