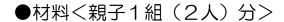
「お弁当を作ろう!」

チーズのせハンバーグ



ぁぃʊ c< 合挽き肉 120g

たまねぎ 40g

(A)

がた。 乾燥パン粉 大さじ3(10g)

コンソメ(顆粒) 小さじ1 (2g)

を 溶きたまご 大さじ1(10g)

スライスチーズ 1枚(18g)

ケチャップ 小さじ1(5g)

サラダ油 できりょう

●作り方

①たまねぎはみじん切りにして電子レンジで1分ほど加熱する。

- ②袋に肉と①とAを入れてねばりがでるまでよく混ぜる。パパと子ども=3:2くらいに分け、さらに半分に分けて、1人2コのこばん型にまるめてまん中をくぼませておく。(てぶくろをしましょう!)
- ③フライパンに加をうすくひき,②を両面焼き色がつくまで焼き,水を50mlほど加えてフタをして中まで火をとおす。
- ④4つに分けたチーズをのせてチーズが少し溶けたら 火をとめる。
- ⑤ハンバーグの底にケチャップをつけて盛りつける。

いろどい野菜のカレー炒め

●材料<親子1組(2人)分> ●作り方

かぼちゃ 50g ブロッコリー 50g 添ピーマン 20g ウインナー 30g バター 10g

(B)

しお・こしょう 少々

しょうゆ 小さじ1(6g)

- ①かぼちゃは下ゆでして、厚さ 0.5~1 cm幅4cm くらいの大きさに切る。ブロッコリーは一口大に切り下ゆでする。赤ピーマンは種をとり、縦4等分にして斜めに切る。ウインナーは斜めに薄く切る。
- ②フライパンにバターを熱して、①をさっと炒める。 Bを加えてさらに炒めて火をとめ、盛りつける。

<u>いんげん</u>のごまピーナッツ和え

●材料<親子1組(2人)分> ●作り方

いんげん 120g

(C)

小さじ3/4(4.5g)

さとう

しょうゆ

小さじ1 (3g)

- 窓 | 粉ピーナッツ かさじ1 (3g)

すりごま

小さじ1 (3g)

①いんげんはへたとすじをとり、熱湯でゆでて、4cm くらいに斜めに切る。

②C をあわせて①とあえて盛りつける

くだもの

●材料<親子1組(2人)分> ●作り方

いちご 80g

①へたをとってあらう。

| 栄養価 | エネルギー | たんぱく質 | 食塩 |
|-----------------|---------|--------|-------|
| 子一人あたり(ごはん140g) | 545kcal | 19, 7g | 1. 8g |
| 親一人当たり(ごはん210g) | 818kcal | 29.6g | 2. 6g |



食事の目安

| 年齢 | | エネルギー |
|---------|----|------------------|
| 3~5歳 | 男児 | 1300 kcal/日 |
| (活動量普通) | 女児 | 1250 kcal/日 |
| 6~7歳 | 男児 | 1550 kcal/日 |
| (活動量普通) | 女児 | 1450 kcal/⊟ |
| 18~49 歳 | 男性 | 2650 kcal/日 |
| (活動量普通) | 女性 | 1950~2000 kcal/⊟ |

食事摂取基準2015年版