

「お弁当を作ろう！」

チーズのせハンバーグ



●材料＜親子1組（2人）分＞

合挽き肉	120g
たまねぎ	40g
(A)	
乾燥パン粉	大さじ3 (10g)
コンソメ (顆粒)	小さじ1 (2g)
とろきたまご	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	適量

●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きるまでよく混ぜる。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コのこぼ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フライパンに油をうすくひき、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。

いろいろ野菜のカレー炒め

●材料＜親子1組（2人）分＞

かぼちゃ	50g
ブロッコリー	50g
赤ピーマン	20g
ウインナー	30g
バター	10g
(B)	
カレー粉	小さじ1/2 (1g)
しお・こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1 (6g)

●作り方

- ①かぼちゃは下ゆでして、厚さ0.5~1cm幅4cmくらいのおおきさに切る。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。

いんげん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 (C)	120g
しょうゆ	小さじ3/4(4.5g)
さとう	小さじ1(3g)
こな 粉ピーナッツ	小さじ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
親一人あたり(ごはん210g)	818kcal	29.6g	2.6g



食事の目安

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

食事摂取基準2015年版