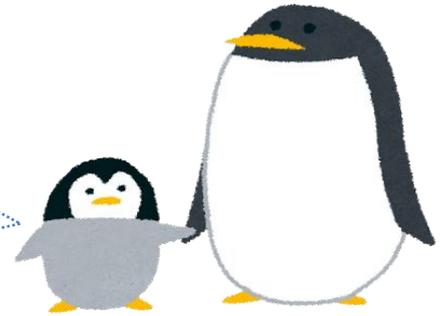


バターロールサンド、
かんたんスパニッシュオムレツ、
野菜のカミカミ和え、
ヨーグルトのパフェ



《バターロールサンド》

材 料	2人分
ロールパン	4個
ツナ缶	50g
ホールコーン缶	25g
レタス	20g
トマト	30g
マヨネーズ	大さじ1/2
こしょう	少量
バター	7.5g

つくりかた

- ① ツナ、ホールコーンは水気を切る。レタスはロールパンにはさみやすい大きさにちぎる。トマトはうすい半月切りにする。
- ② ツナ、ホールコーン、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ③ ロールパンに切り込みを入れてバターをぬる。
- ④ ③にレタス、トマト、②をはさむ。



1人分の栄養量

・エネルギー	217kcal
・たんぱく質	10.6g
・脂質	11.1g
・塩分相当量	1.1g

《かんたんスパニッシュオムレツ》

材 料	2人分
卵	2個
ミニトマト	2個
ソーセージ	1本
玉ねぎ	25g
じゃがいも	40g
グリーンピース	15g
サラダ油	大さじ1/2
塩	少量
こしょう	少量

つくりかた

- ① ミニトマトは4等分にし、ソーセージはうすく切る。玉ねぎ、じゃがいもは皮をむいて1cm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ2/3)を熱し中火にかけ、ソーセージ、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピースを入れて、じゃがいもに火が通るまでいためる。
- ③ ボウルに卵を溶いて、塩、こしょう、ミニトマト、②を加えて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を(大さじ1と1/3)を熱し中火にかけ、③を流し入れて円を描くように混ぜ、固まり始めたらふたをする。弱火で2～3分ほど蒸し焼きにしたら裏返し、裏面も焼く。冷めたら切り分ける。

1人分の栄養量

・エネルギー	157kcal
・たんぱく質	8.1g
・脂質	10.4g
・塩分相当量	0.6g



《やさいのカミカミ和え》

材 料	2人分
キャベツ	75g
にんじん	30g
きゅうり	40g
塩	少量
みそ	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
白ごま	大さじ1/2
かつお節	1g

つくりかた

- ① キャベツは一口サイズに切り、にんじんは皮をむいて細切りにする。キャベツ、にんじんは湯通して水気をしぼる。きゅうりはうすい輪切りにして塩もみをする。
- ② ボウルにみそ、酢、砂糖を入れ、白ごまを指ですりつぶしながら加える。
- ③ ②に①のやさい、かつお節を加えて和える。



1人分の栄養量

・エネルギー	36kcal
・たんぱく質	1.8g
・脂質	0.9g
・塩分相当量	0.5g

《ヨーグルトのパフェ》

材 料	2人分
ビスケット	15g
キウイフルーツ	30g
バナナ	50g
黄桃缶	30g
プレーンヨーグルト	75g
砂糖	大さじ1/2
ミントの葉	適宜

つくりかた

- ① ビスケットは大きめにくだく。キウイ、バナナ、黄桃は1cm角に切る。
- ② キウイ、バナナ、黄桃を混ぜ、トッピング用に少量をとっておく。
- ③ プレーンヨーグルトに砂糖を混ぜる。
- ④ 器にビスケット、②のフルーツ、③のヨーグルトの順に重ねてもりつけ、トッピング用の②をのせてミントの葉をそえる。



1人分の栄養量

・エネルギー	114kcal
・たんぱく質	2.4g
・脂質	3.3g
・塩分相当量	0.0g

スパニッシュオムレツ・・・本場スペインではトルティーヤと呼ばれています。具材をたっぷり入れて2cmくらいの厚さに焼いたものを、ケーキのようにくさび形に切り分けて盛り付けるのが一般的です。具材は好みに応じて生ハムやエビなどが使われることもあり、日本のお好み焼きの様に作る人によって様々な具材が使われます。

今回使用した具材以外に、ほうれん草やにんじん、ブロッコリー、アスパラガスなどを入れても合います。野菜をたくさん使ってたっぷり摂ることができる一品となります。



1食の栄養量

・エネルギー	578kcal
・たんぱく質	22.9g
・脂質	25.7g
・塩分相当量	2.2g

