

# ☆簡単お弁当メニュー☆ (分量は1人分です)

1人1食分

エネルギー  
たんぱく質  
塩分

679kcal  
23.2g  
2.6g

## 【主食】

材 料	分 量	
ごはん	200g	
小魚ふりかけ(市販)	5g	

エネルギー 347kcal  
たんぱく質 7.1g  
塩分 0.4g

## 【主菜】

### 卵焼き

材 料	分 量	作 り 方
卵	1個	1 ミックスベジタブルは解凍しておく。 チーズは細かくする。 卵を割りほぐし、塩・こしょうを加えて具もあわせておく。 2 フライパンに油をしき、1を流し入れ箸でかき混ぜながら俵型に整えて焼く。 3 皿にのせて冷ましてから切り分ける。
塩	少々	
こしょう	少々	
ミックスベジタブル	30g	
チーズ	10g	
サラダ油	小さじ1/2	

エネルギー 164kcal  
たんぱく質 10.4g  
塩分 1.0g

## 【副菜】

### さつまいもの煮物

材 料	分 量	作 り 方
さつまいも	70g	1 さつまいもはよく洗い、一口大の大きさに切り、水にさらす。 2 鍋にさつまいもを入れ、ひたひたの水と調味料を加え、煮含める。
しょうゆ	小さじ1/4	
さとう	小さじ1/3	

エネルギー 97kcal  
たんぱく質 0.9g  
塩分 0.2g

## 【副菜】

### ほうれん草のソテー

材 料	分 量	作 り 方
ほうれん草	70g	1 ほうれん草は洗って切り、さっとゆでる。ハムも切っておく。 2 フライパンに油を熱し、1を入れて炒め、塩、こしょうで味を調える。
ハム	1枚	
サラダ油	小さじ1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	

エネルギー 71kcal  
たんぱく質 4.8g  
塩分 1.0g