

1人1食分

エネルギー 484 kcal
たんぱく質 18.0 g
塩分 2.8 g

【主食】 手作りふりかけごはん (2人分)

ごはん	1杯 (150g)	1	フライパンに油を熱し、じゃこを炒める。
ちりめんじゃこ	大さじ2	2	1にかつをぶし、いりゴマを加え、調味料を入れて味を整える。
かつをぶし	小1袋	3	盛り付けたごはんにかける。
いりゴマ	小さじ1	※多めに作り、常備菜として利用できる。	
サラダ油	小さじ1/2		
さとう	小さじ1/2		
酢	小さじ1/2		
しょうゆ	小さじ1/2		

エネルギー 289kcal
たんぱく質 7.3g
塩分 0.5g

【主菜】 チーズはんぺん (2人分)

はんぺん	1枚	1	はんぺんは食べやすい大きさに切る。
チーズ	1枚	2	ホイル又はオープンシートの上にはんぺんを置き、スライスチーズを乗せる。
		3	オーブントースターで、きつね色になるまで焼く。

エネルギー 87kcal
たんぱく質 7.9g
塩分 1.2g

【汁物】**具だくさんスープ (2人分)**

材 料	分 量	作 り 方
白菜 にんじん ベーコン 水 固形スープの素 塩・こしょう	160g 1/4本 20g 300ml 1/2個 少々	1 白菜、にんじん、ベーコンは食べやすい大きさに切る。 2 水に固形スープの素を入れて煮たため、1を入れて野菜が軟らかくなるまで煮る。 3 塩、こしょうで味を整える。 ※家にある野菜や海藻など、何でもよい。

エネルギー 62kcal
たんぱく質 2.1g
塩 分 1.1g

【果物】**みかん 1個**

エネルギー 46kcal
たんぱく質 0.7g
塩 分 0g