

★スレパママスクール レシピ♪春福



過去のレシピは
こちらから



★1食分★
エネルギー 707kcal
食塩相当量 2.4g

菜の花のごま和え

主菜は保存食にもなるさば缶を使って！
表面をカリッと焼くだけでOK！
骨ごと食べられるからカルシウム補給に♪

さば水煮缶の南蛮漬け



■材料（2人分）

- ※ さば水煮缶 1缶（190g）
- かたくり粉 適宜
- 油 適宜（揚げ焼き）
- たまねぎ 20g（目安：中1/8個）
- 赤パプリカ 15g（目安：1/4個）
- ピーマン 15g（目安：1/2個）
- A { 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- 酢 大さじ1弱
- 中華だし（顆粒） 小さじ1/4
- 鷹の爪 ひとつまみ
- ごま油 小さじ1/2
- スナックえんどう 6つ
- ミニトマト 4つ

A

■材料（2人分）

- 春菊 60g（目安：1/2束）
- 菜の花 60g（目安：1/2束）
- 人参 20g
- 砂糖 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ2/3
- かつお節 2g
- すりごま 大さじ1/2

すりごまで
鉄分UP!!

■作り方

- ① たっぷりの水を沸かした鍋に春菊と菜の花を根元から入れ、1分ほど茹でる。せん切りにしたにんじんもさっと茹でる。
- ② ①を冷水にとり、水気を切り、3cmに切る。
- ③ Aの調味料をよく混ぜ合わせ、茹でた野菜と②を加え合わせ、器に盛る。

キャベツと厚揚げのミルク味噌汁

■材料（2人分）

- だし汁 180ml
- ※ 熱湯 180ml
- かつお節 1/2袋
- キャベツ 80g（大きめ1枚）
- 厚揚げ 80g
- しめじ 10本
- 味噌 小さじ2張
- 牛乳 100ml

沸騰した湯に茶こしに
入れたかつお節1/2袋
を入れ、5分程度浸して
引き上げる

牛乳で
カルシウム
とココも
UP↑↑

■作り方

- ① キャベツ・厚揚げは一口大、しめじは小房に切る。
- ② だし汁に①の材料を加え中火で加熱し煮えたら、味噌を加えなじませる。
- ③ 最後に牛乳を入れ、ひと煮立ちさせる。

ごはん 170g 焼きのり 1/2枚

フルーツ 50g

手軽に葉酸!!