

★ 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



干しえびにすると
カルシウム 444 に UP!!

★1食★

エネルギー **744kcal** カルシウム **267 mg**

鉄 **4.8 mg** 葉酸 **166 mg** 食塩相当量 **2.3g**

かつおのかわりパン粉焼き

■材料（2人分）

ごま（または干しえび）	小さじ 3
青のり	小さじ 3
パン粉	大さじ 3
かつおたたき（または刺身）	160g
粒マスタード（またはからし）	小さじ 2
オリーブ油（またはサラダ油）	適宜（揚げ焼き）
サニーレタス	40g（目安：2枚）
ブロッコリー	30g（目安：2房）
トマト	60g（目安：小1/2個）

■作り方

- ①ごま、青のり、パン粉を混ぜ合わせます。（干しえびの場合は細かく砕いてから混ぜる）
- ②かつおにマスタードを塗り、①をまがす。
- ③フライパンに少し多めの油を熱し、②のかつおの両面を軽く焼く。
- ④別加熱したブロッコリーとサニーレタス、トマトを添える。

新じゃがのナムル

■材料（2人分）

新じゃがいも	160g（目安：小2個）
パプリカ（またはピーマン）	30g
油	大さじ 1
塩	小さじ 1/5
酢	小さじ 2
レモン汁	小さじ 2
こしょう	適量

■作り方

- ①じゃがいもは千切りにし水にさらしておく、パプリカは千切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、水気を切った①を炒める。
- ③Aの調味料をよく混ぜ合わせ、熱いうちに②と和える。

★食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておくとも味がなじみます。

果物 100g 程度

まるごとトマトの炊き込みピラフ

■材料（4人分※作りやすい分量）

米	2合
トマト	160g（目安：小2個）
スライスチーズ（プロセスチーズ）	4枚
固形ブイヨン（またはコンソメ）	1/2個
酒	大さじ 2
こしょう	適量
パセリ	小さじ 1

■作り方

- ①トマトはよく洗い、ヘタをとる。
- ②炊飯器に研いだ米を入れ目盛まで水を入れる。中心にトマトを丸ごとのせ、チーズ、ブイヨン、酒を入れて炊飯する。
- ③炊きあがったら、トマトをつぶすように混ぜ合わせる。お皿に盛り付け、仕上げにパセリ、こしょうをかける。

みずなのスープ

■材料（2人分）

水菜	40g（目安：1/2株）
人参	10g（目安：1.5cm）
ベーコン	30g
油	小さじ 1
固形ブイヨン（またはコンソメ）	1/4個
こしょう	適量

■作り方

- ①水菜は3cm、人参は千切り、ベーコンは短冊に切る。
- ②なべに油を熱し、ベーコン、人参を炒める。
- ③水（220ml）を加え、沸騰したら水菜、固形ブイヨンを加え、煮る。こしょうを加える。