

フレパママスクール レシピ♪～夏編～



過去のレシピは
こちらから



★1食分★

エネルギー 684 kcal 食塩相当量 2.2 g

カルシウム 254 mg 鉄 5.2 mg 葉酸 238 μg

暑くて食欲が落ちる時期ですが
パパッと簡単に作れるメニューです♪

鶏ハムと水菜のサラダそば

■材料（2人分）

☆ 鶏ハム	100g	○○○
人参	30g (目安: 3cm)	
水菜	60g (目安: 小ぶり1株)	
コーン缶	20g (大さじ2)	
トマト	50g (小1/2個)	
ゆでそば	2袋 (乾そばなら140g程度)	
A { オリーブ油	小さじ2	
ポン酢	小さじ4	

サラダチキンを使っても♡

■作り方

- ①人参はせん切り、水菜は5cm程度、トマトはお好みで切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、そばを入れてさっと温める。(人参もさっと湯通しする)ザルに上げて冷水でしめ、水気を切る。
- ③皿に②・①・鶏ハム・コーンを盛り付け、Aを加え和える。

☆簡単鶏ハム☆

- ①鶏むね肉1枚の表面をフォークで刺し、上白糖小さじ1、塩少々を摺りこむ。(オリーブオイルを少量加えるとしっとりします)
- ②耐熱ポリ袋に①と水大さじ1を入れ、空気が入らないよう口をしっかり結ぶ。
- ③沸騰した湯に②を入れ15分程度加熱する。
- ④火を止めて、10分程度置いてから、適宜切り分ける。

ヨーグルトきなこがけ

■材料（2人分）

プレーンヨーグルト	160g
きなこ	大さじ2
はちみつ	小さじ2

旬の果物を加えて♡



わかめとアスパラの炒めあえ

■材料（2人分）

乾燥わかめ	大さじ2	アスパラで葉酸UP♡
アスパラガス	4本	
赤パプリカ	1/4個	
ごま油	小さじ1/2	
A { 鶏がらスープの素	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1/3	
すりごま	小さじ1	
鶏卵	1個	
油	小さじ1/2	

■作り方

- ①わかめは水に戻しておく。アスパラ、パプリカは3～4cmの長さに切る。
- ②卵はよく攪拌し、油を熱したフライパンで炒り卵にしておく。
- ③水気を切ったわかめと①をごま油で順に炒め、Aと炒り卵・すりごまを加え、炒め合わせる。

塩肉じゃが

■材料（2人分）

牛もも肉	80g
じゃがいも	中2個 (1口大)
玉ねぎ	中1/4個 (くし切り)
人参	40g (目安: 3cm) (いちよう)
椎茸	2枚 (一口大)
油	小さじ1
だし汁	70cc
A { 上白糖	小さじ2
みりん	小さじ1
食塩	ふたつまみ

■作り方

- ①鍋に油を熱し、牛肉から順に材料を炒める
- ②だし汁を加えひと煮立ちしたらAを順に入れて煮含める。