

フライパンでナポリタン

材 料	1人分		3人分		4人分	
スパゲティ	60 g		180 g		240 g	
ウインナー	36 g	2本	108 g	6本	144 g	8本
玉ねぎ	40 g		120 g		160 g	
ピーマン	30 g	1個	90 g	3個	120 g	4個
にんじん	15 g		45 g		60 g	中1/2本
オリーブオイル	4 g	小さじ1	12 g	大さじ1	16 g	小さじ4
ケチャップa	22.5 g	大1.5	67.5 g	大4.5	90 g	大さじ6
水	250ml		700ml		750ml	
コンソメ	1 g		3 g		4 g	
ケチャップb	15 g		45 g		60 g	
バター	5 g		15 g		20 g	
コショウ	少々		少々		少々	
粉チーズ	適量		適量		適量	

作り方

- ① 玉ねぎは5mmくらいのくし切り、ピーマンは縦にせん切り、ニンジン斜め輪切りにしてせん切り、ウインナーは斜め切り
- ② フライパンにオリーブオイルを熱してウインナーと玉ねぎ、にんじんを入れて炒め、玉ねぎがしんなりしたらピーマンを入れて炒め、ケチャップaを加えて少し炒め、水とコンソメを加えて一度沸騰させる
- ③ スパゲティを半分に折って入れふたをして中火の弱火で加熱 時々混ぜる
スパゲティの加熱時間の3分前にふたをとって加熱
強火にして水気を飛ばし、水気がほぼなくなったらケチャップbとバターを入れ混ぜてコショウをふる
- ④ 器に盛ってから粉チーズをふる

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
450	14.1	19.9	39	1.2	4.7	2.4

野菜のスープ

白ネギの	1人分		3人分		4人分	
玉ねぎ	25 g		75 g		100 g	
にんじん	15 g		45 g		60 g	
キャベツ	40 g		120 g		160 g	
水	150ml		450ml		60ml	
コンソメ	1 g		3 g		4 g	
コショウ	少々		少々		少々	

作り方

- ① 野菜はすべてせん切り、鍋に水とニンジンを入れて沸騰させ、玉ねぎ、キャベツを加えて煮る 煮えたらコンソメを加えてコショウで味を調える

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
23 g	0.8 g	0.2 g	23 g	0.3 g	1.2 g	0.8

ゆで卵のサラダ

材 料	1人分		3人分		4人分	
ゆで卵	30 g	L1/2個	90 g	L1.5個	120 g	L2個
きゅうり	25 g		75 g		100 g	1本
ミニトマト	30 g	2個	90 g	6個	120 g	8個
マヨネーズ	8 g	小さじ2	24 g	大さじ2	32 g	大2小2
すりごま	3 g	小さじ1	9 g	大さじ1	120 g	小さじ4
濃い口しょうゆ	少々		少々		少々	
コショウ	少々		少々		少々	

- ① ゆで卵を作り、一人1/2個 それを半分にする
- ② きゅうりは半月切り、ミニトマトは1人2個で横に半分にする
- ③ 調味料を合わせて①②を和える

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	繊 維 g	塩 分 g
117	4.6	9.4	22	0.5	0.6	0.3

ぶどうわらび餅

材 料	6～8個分
わらび餅粉	30g
砂糖	12 g 小さじ4
100%ぶどうジュースa	80ml
100%ぶどうジュースb	40ml

作り方

- ① 耐熱容器にわらび餅粉と砂糖を入れて混ぜる ぶどうジュースaを少しずつ加える
全部入れてなめらかになったら、軽くラップをして600W50～60秒加熱
- ② 取り出してかき混ぜ、再度ラップして加熱40～50秒 へらでまとめる
そのまま置いて器に盛り付けぶどうジュースbをかける

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	繊 維 g	塩 分 g
全量	150	0	0	6	0.2	0	0