

♡ 骨コツ貯金弁当

603kcal



カルシウム:331mg

ビタミンD:4.6μg

ビタミンK:110μg

雑穀ごはん



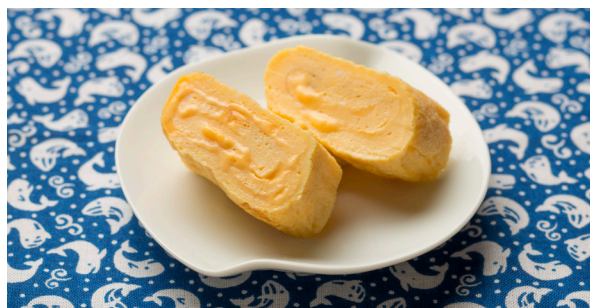
材料(3~4人分)

精白米…米用カップ2 雑穀ミックス…大さじ2
水…450ml

作り方

- 1 精白米はとぐ。雑穀ミックス、分量の水を加える。炊く。

チーズ入り卵焼き



材料(3~4人分)

卵…3個 プロセスチーズ…30g
【A】
牛乳…大さじ2 砂糖…大さじ1
塩…少々 しょうゆ…1~2滴
油…適宜

作り方

- 1 チーズは5mm角に切る。卵は溶きほぐし、【A】を加えて混ぜる。
- 2 卵焼き器を温め、油を薄くひく。卵液をおたま1杯流す。半熟になったら向こうから手前へ3~4つ折りにする。
- 3 卵を向こう側に移し、空いた部分に油を薄くひく。再び卵液を流して広げ、巻く。
- 4 同様に繰り返し、巻く。とり出し、粗熱がとれたら切り分ける。

厚揚げの味噌炒め



材料(3~4人分)

厚揚げ…1/2枚	きくらげ…5個
玉ねぎ…1/4個	にんじん…3cm
【A】	
味噌…大さじ1	砂糖…小さじ1
みりん…大さじ1/2	水…大さじ1/2
ごま油…大さじ1/2	

作り方

- 1 厚揚げは3cm角1cm厚さ程度に切る。
きくらげはひたひたの水でもどし、ひと口大にちぎる。
- 2 玉ねぎは1cm幅のくし形切りにする。にんじんは短冊切りにする。
- 3 **【A】**は合わせる。
- 4 フライパンにごま油を温め、**1** **2**を入れて3~4分炒める。**【A】**を加え、混ぜる。

小松菜とジャコのポン酢



材料(3~4人分)

小松菜…1/2袋	ちりめんじゃこ…大さじ1
【A】	
しょうゆ…大さじ1/2	レモン汁…小さじ1
みりん…小さじ1	

作り方

- 1 小松菜はゆでて3cm長さに切る。水気をしぼる。
- 2 **【A】**は合わせる。小松菜、ちりめんじゃこを加え、混ぜる。