

おとなからこどもまで お弁当のおかず到大活躍②

気になる?!隣の市町村
厚木市
健康医療課



1食分のお野菜
205g

- ・カジキの甘酢あん
- ・ピーマンとハムのあえもの
- ・キャベツのおかかあえ
- ・ゆでブロッコリー 20g
- ・プチトマト 20g
- ・ごはん150g

エネルギー
541kcal

たんぱく質
26.6g

脂質
15.2g

食塩相当量
1.3g

食物繊維
5g

カジキの甘酢あん

材料：おとな1人分（こども2人分）

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・かじき……………80g ・ピーマン（短冊切り）…1/2個 ・サラダ油……………大さじ1/2 | } | <ul style="list-style-type: none"> ・ケチャップ……………小さじ1 ・酢……………小さじ1/2 ・しょうゆ……………小さじ1/4 ・砂糖……………小さじ1/2 ・片栗粉……………小さじ1/2 ・水……………小さじ1 |
|--|---|--|

作り方

- ① カジキはサイコロ状に切る。
- ② フライパンに油を熱し①とピーマンを炒める。
- ③ Aを混ぜ合わせ②に加えてとろみをつける。

エネルギー
190kcal

たんぱく質
14.9g

脂質
11.4g

食塩相当量
0.6g

食物繊維
0.3g

ピーマンとハムのあえもの

材料：おとな1人分（こども2人分）

- 青ピーマン……………1個
- 赤ピーマン……………1個
- ロースハム……………1枚

作り方

- ① 青ピーマンと赤ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を除いて横に細切りにする。
- ② ハムは細切りにする。
- ③ 耐熱容器に①と②を入れて電子レンジ（600w）で1分30秒加熱し混ぜ合わせる。

エネルギー
54kcal

たんぱく質
3.8g

脂質
3g

食塩相当量
0.5g

食物繊維
1.2g

キャベツのおかかあえ

材料：おとな1人分（こども2人分）

- キャベツ……………2枚（100g）
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 削りかつお……………大さじ2

作り方

- ① キャベツは1口大に切る。
- ② 沸かした湯で①をさっとゆで、ざるにあげて湯を切る。
- ③ 熱いうちにしょう油をまぶす。
- ④ 冷めたら削りかつおを加えて混ぜる。

エネルギー
32kcal

たんぱく質
3g

脂質
0.2g

食塩相当量
0.2

食物繊維
1.8g

