

～親子で料理～野菜がたっぷり食べられるレシピ

主食 ごはん (150g)

主菜・副菜 具だくさん オムレツ 野菜ソースかけ

副菜 コーンクリームスープ

その他 ヨーグルト和え



● コーンクリームスープ

材料 (4人分)

コーンクリーム缶	200g
乾燥わかめ	2g
じゃがいもの茹で汁	400cc
固形コンソメ	1個
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
みじん切りパセリ	4g

作り方

- ① わかめを水で戻し、水気を切る。
- ② 鍋にオムレツでゆでたじゃがいもの茹で汁とコンソメ、コーンクリーム缶を入れ、火をかけ、沸騰させる。
- ③ 片栗粉を分量の水で溶いたものを加え、とろみをつけ、①を入れる。
- ④ 器に盛り、パセリを飾る。

● ヨーグルト和え

材料 (4人分)

プレーンヨーグルト	160g
りんご	80g
バナナ	80g
レーズン	12g

作り方

- ① レーズンは、お湯で戻し、水気を切っておく。
- ② りんごは、少し皮が残るようにむき、いちちょう切りにする。
- ③ バナナは、小口切りにする。
- ④ ①～③をボールに入れ、ヨーグルトで和える。

● 貝だくさん オムレツ 野菜ソースかけ

◆材料（4人分）

鶏もも肉（皮なし）	80 g	*野菜ソース	
じゃがいも	140 g	トマト缶	120 g
玉ねぎ	120 g	トマトケチャップ	大さじ1
人参	40 g	なす	40 g
ピーマン	40 g	ズッキーニ	40 g
しめじ	40 g	油	小さじ1
卵	M4個	水	100cc
プロセスチーズ	20 g	塩	2つまみ
油 炒め用	小さじ2	こしょう	少々
卵用	小さじ2		
塩	1 g	*付け合せ レタス	40 g
こしょう	少々	ブロッコリー	80 g

作り方

- ① 鶏もも肉は、厚い部分を切り開き、細切りにする。
- ② じゃがいもは、拍子木切りにして硬めに茹でる。
茹で汁は、スープ用にとっておく。
- ③ 玉ねぎを細切り、ピーマン・人参は3cm位の千切りにする。
しめじはほぐし、大きいものはさいておく。
- ④ チーズは3～5mmのさいの目に切る。
- ⑤ なすとズッキーニは、5mm位の角切りにする。
- ⑥ フライパンに油を敷き、①を炒めて、③を加え、火が通ったら、
②を加えて、塩、こしょうし、皿にとっておく。
- ⑦ フライパンは洗わずに油小さじ1を入れ、⑤をさっと炒め、
トマト缶・ケチャップ・水を入れ、塩、こしょうをする。
野菜が軟らかくトロリになったら、火を止める。
- ⑧ 別のフライパンに油を敷き、溶き卵を流し入れ、表面が軟らか
いうちに火を止める。④のチーズを散らし、⑥の具をのせて、
両側から包み込む。
- ⑨ 皿をかぶせて、裏返す。
- ⑩ 形を整えて、レタスと茹でたブロッコリーを飾りつけ、⑦の
ソースをかける。

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0.0
オムレツ 野菜ソース	229	14.7	12.3	89	1.2
コーンクリームスープ	47	1.1	0.3	8	0.9
ヨーグルト和え	62	1.7	1.2	52	0.0
合計	590	21.3	14.3	154	2.1