

コーンおにぎり



材料 (60g×14個分)

お米 2合
 ホールコーン缶 1缶
 (190g・正味 120g)
 人参 50g (1/3本)
 塩 小さじ1弱



作り方

- ① 米はとぎ、水気を切っておく。
- ② コーン缶は粒と汁に分けておく。
- ③ 人参はすりおろし、汁気を絞っておく。
- ④ お釜に①でといた米、②と③の汁を加え、水加減を合わせる。
- ⑤ 塩を加えてさっとまぜ、上にコーンの粒と人参のすりおろしをのせ、普通に炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら混ぜ合わせておにぎりにする。
 ※ 残った分は小分けにして冷凍できます。1週間を目途に食べましょう。

栄養価 (おにぎり 1個・60gあたり)

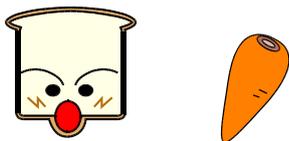
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
81	1.3	0.2	17.7	2	0.2	0.5

にんじんジャムのサンドウィッチ



材料 (4人分)

にんじん 50g (1/3本)
 りんご 50g (1/4個)
 砂糖 大さじ1/2
 レモン汁 大さじ1/4
 食パン (12枚切り) 2枚



作り方

- ① にんじんは皮をむいてうす切りにし、ひたひたの水でやわらかくなるまでゆで、ザルにあけておく。
- ② りんごは皮をむいて小さく切り、フードプロセッサーにかける。①を加えてさらにつぶれるまでかける。
- ③ ②を鍋にうつし、砂糖を加えて15分ほど煮る。
- ④ 最後にレモン汁を加えて仕上げる。
- ⑤ ジャムをパンの片面に塗り、もう1枚のパンでサンドする。4等分に切ってお皿に盛る。

栄養価 (1人あたり)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)	砂糖の量 (g)
52	1.2	0.6	10.0	7	0.1	0.2	1.1

野菜たっぷりおやき

材料（8人分）

小松菜	100g
ホットケーキミックス	100g
黒いりごま	大さじ1
牛乳	100cc
卵	1/2個



作り方

- ① 小松菜はさっとゆがいて細かくきざみ、しぼる。
- ② ホットケーキミックスの中に、牛乳、卵、①と黒いりごまを入れて混ぜる。
- ③ フライパンまたはホットプレートでうすく焼き、8等分する。

※ 小松菜の代わりに、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、コーンなどでもできます。

※ できあがった③の状態ですぐに冷凍保存できます。トースターで温めなおしてください。



栄養価（1人あたり）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 分 (mg)	塩 分 (g)	砂糖*
66	2.0	1.8	9.9	63	0.6	0.2	1.6

*ホットケーキミックス由来

キャロットゼリー

材料（5人分）

人参	70g（約小1本）
粉寒天	2g
砂糖	大さじ1
水	150cc
100%オレンジジュース	150cc



作り方

- ① 人参は皮をむいて薄く切り、ひたひたの水でやわらかくゆでてつぶす。
- ② 分量の水に粉寒天をふり入れてよく溶かし、火にかけてかき混ぜながら沸騰させ、弱火にして2分ほど煮る。砂糖を加えて煮溶かす。
- ③ 火を止め、オレンジジュースと①を加えてよく混ぜる。
- ④ 水でぬらした容器に入れ、5等分にして冷やし固める。



栄養価（1人あたり）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 分 (mg)	塩 分 (g)	砂糖*
25	0.2	0	5.6	7	0.1	0	2.9

*ジュース由来の砂糖も含む

菜めしおにぎり

材料（60g×5個分）

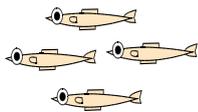
ごはん 茶碗2杯（300g）

小松菜 30g

ちりめんじゃこ 6g（大さじ1）

塩 少々

白いりごま 少々



作り方

① 小松菜は、さっとゆがいて細かく刻み、しぼっておく。

ちりめんじゃこはさっと熱湯をとおす。

② ボールにごはん、①、塩、白いりごまを混ぜ、おにぎりにする。

※ 残った分は小分けにして冷凍できます。1週間を目途に食べましょう。



栄養価（1人分・おにぎり1個60gあたり）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
99	1.8	0.3	21	23	0.3	0.2