

ツナポテトチーズ焼

- ① 冷凍フライドポテト、ブロッコリーを電子レンジで加熱する。
- ② 器に①を並べ、ツナとチーズをのせ、グリルでチーズにこげ色がつくまで焼く。

木才米斗	5人分
冷凍フライドポテト	400g
冷凍ブロッコリー	200g
ツナ缶	150g
とけるチーズ	5枚

かぼちゃチーズ焼コロッケ

- ① かぼちゃを電子レンジで加熱する。玉ねぎはみじん切り、にんじんは7mm各にきって電子レンジで加熱する。
- ② かぼちゃをつぶし、A、玉ねぎ、にんじんを加え混ぜる。
- ③ ほうれん草は茹で1cm長さに切り、チーズは5mm各に切って、②に加え、10等分し円形に整える。
- ④ フライパンに油を熱し、パン粉をうすいきつね色になるまで炒める。
- ⑤ ③に小麦粉、溶き卵、④のパン粉をつけ、グリルで色よく焼く。

多めに作って冷凍保存しておく、忙しい朝にも便利です。

木才米斗	10個分
かぼちゃ	450g
たまねぎ	1/2個
にんじん	70g
A { 顆粒コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
プロセスチーズ	80g
ほうれん草	1/2把
小麦粉・卵	適量
パン粉	50g
油	大さじ3

野菜オーブン焼

- ① オーブンを200℃に予熱しておく。
- ② 玉ねぎは1cmくらいの輪切りにする。ミニトマトはへたをとる。しいたけは石づきを切り落とす。
- ③ 天板にうすく油をぬり、野菜を並べて塩、こしょうをふり、オーブンで色よく焼く。

木才米斗	5人分
玉ねぎ	大1個
ミニトマト	15個
生しいたけ	5枚
塩	小さじ1/2
こしょう	適量

大根サラダ

- ① 大根は皮をむき、ピーラーでリボン状にする。
- ② かいわれ菜は根を切り離す。
- ③ 器に大根、かいわれ菜を盛り付け、花かつおをかける。

木才米斗	5人分
だいこん	300g
かいわれ菜	1パック
花かつお	1パック

一人分の栄養価

	食事バランスガイド(SV っ)					栄養価	
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	エネルギー(kcal)	塩分(g)
ツナポテトチーズ焼		1	1	1		236	0.7
大根サラダ		1				16	
かぼちゃチーズコロッケ 2 個		1		1		265	1.3
野菜グリル		1				25	0.5