



ごまきな粉おにぎり

1人分288kcal 塩分1.0g 一人当たり45円

材料〔2人分〕

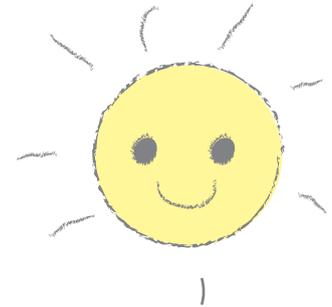
ごはん……………茶碗2杯
塩……………少々
A
きな粉……………大さじ2
黒すりごま……………大さじ1
砂糖……………少々
塩……………少々

キャベツ

プレーンヨーグルト……………150cc
砂糖……………大さじ1
水……………150cc

作り方

- 1 小さなボール形のおにぎりを作る。
- 2 小さなボールに、Aを混ぜ合わせる。
- 3 2のボールに、1を入れてころがし、表面にごまきな粉をまぶす。



もやし炒めと目玉焼きごはん

1人分297kcal 塩分0 一人当たり130円

材料〔2人分〕

ごはん……………茶碗2杯
もやし……………1/2袋
ごま油……………大さじ1
のり……………少々
かつおぶし……………少々
塩……………少々
しょうゆ……………適量

作り方

- 1 フライパンにごま油をあたため、もやしを炒め、ちぎったのり、かつおぶしを混ぜ、器に盛ったごはんの上のせる。
- 2 フライパンをきれいにし、目玉焼きを作り、1の上のせる。
- 3 好みで、しょうゆをかけて食べる。



油揚げとチンゲンサイのお好み焼き

1人分328kcal 塩分0.95g 一人当たり98円

材料〔2人分〕

小麦粉……………カップ1杯
卵……………2個
水……………50cc
かつおぶし……………5g
塩……………小さじ1/4
チンゲンサイ……………1株
油あげ……………2枚
サラダ油……………少々
ケチャップ……………適量

ココア

作り方

- 1 お好み焼きの生地と切った材料をすべて、ボールに入れさっくりと混ぜる。
- 2 フライパンをあたため、サラダ油を少々を入れて、お好み焼きを2枚焼く。
- 3 ケチャップをそえて食べる。

ホクホクかぼちゃのパンケーキ

1人分426kcal 塩分0.55g 一人当たり132円

材料〔2人分〕

小麦粉……………カップ1杯
ベーキングパウダー……………小さじ1
砂糖……………大さじ1
卵……………1個
牛乳……………1/2カップ
かぼちゃ……………200g
バター(かぼちゃに使用)……………5g
(焼くときに使用)……………10g

りんご

作り方

- 1 粉類と砂糖を合せ、卵と牛乳を加えよく混ぜる。
- 2 かぼちゃは5ミリ厚さのいちょう切りにして、耐熱容器にバターとともに入れ、4～5分レンジ加熱する。
- 3 かぼちゃがやわらかくなったら、1のパンケーキの生地に混ぜ込み、バターを溶かしたフライパンで焼く。

ポイント

ホットケーキの素がなくても、あるもので手作りのパンケーキ卵も入っていて生地がしっかりしている

