



### もやしのナムル

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
25	1.1	1.1	0.2

普通のもやしより栄養素が多く、たくて歯ごたえのある大根もやしを焼くのが、人気のおつまみ。

もやしは安価で、作りくりに大根がりの食材、ひげ根を取り、見た目も風味もよくなります。

### ごぼうかりんとう

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
103	1.2	4.3	0.4

ごぼうは苦手という子どもも、揚げて甘い味つけにすると、食べられます。

ごぼうの細き-皮をそらえ、揚げたてを調味料にかかると、味がしっかりしみこみます。



### れんこんチップス

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
63	0.8	4.0	0.2

野菜を食べるための、とびきりメニュー。嬉しい野菜も食べられます。じやがいも、かぼちゃ、ごぼうでも。

大きき-厚さをそろえることが、きれいに揚げるコツ。



### チンゲン菜の肉炒め

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
58	3.6	2.7	0.5

白い味のチンゲン菜も、牛肉とあわせると子どもの大好きな料理になります。

チンゲン菜はアツクが少ないですが、女になる方は油を少し加えたお湯でさっと下ゆでし、手早く炒めて。

### 冬瓜のカレー煮

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
161	10.4	8.6	1.9

かつおだしをきいた、カレー煮です。

子どもたちに大人気の、カレーうどんから生まれた料理です。

冬瓜は煮込みが目減りし、味も淡白なので、ちくちくや厚揚げで旨味とボリュームUPです。

※写真は、2人分を盛りつけたものです。



### まぐろとさつまいもの揚げ煮

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
195	8.7	7.5	0.6

「おいそうー!」と声がかかる料理です。

さつまいもの甘み、ほろこりとした食感がまたよくあって、大人気。

さつまいもとまぐろの大きさをそろえ、味がさないうちに揚げましょう。

### ビーフン入り野菜炒め

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
205	7.0	6.2	0.6

ビーフンが入るだけで、こんなに違う。

普通の野菜炒めが、子どもたちの大好きなツナとビーフンで、一躍人気者に。

水気をビーフンに吸わせる工夫で、水っぽくなるのを防ぎます。

