

たまごサンド， インゲンの肉巻き， 野菜スープ煮， フルーツヨーグルト

【たまごサンド】

材料	2人分
ロールパン	4個
たまご	2個
マヨネーズ	16g
きゅうり	10g
レタス	10g

〈つくり方〉

- 1, 沸騰した湯に卵を入れ， 10分ゆでる
- 2, きゅうりはパンに入るように薄く斜めに切る
- 3, レタスは食べやすい大きさにちぎる
- 4, ゆでた卵を冷やし， 殻をむく
- 5, フォークを使って荒めにつぶす
- 6, 5にマヨネーズを加えて混ぜる
- 7, ロールパンに縦に切り込みをいれ， 具をつめる

1人分の栄養量
エネルギー 323kcal
たんぱく質 12.4g
脂質 16.6g

【インゲンの肉巻き】

材料	2人分	
豚もも 薄切り	4切れ	
インゲン	40g	
にんじん	20g	
油	大1/4	
A {	みりん	大1/2
	醤油	大1/2
	酒	大1/2弱

〈つくり方〉

- 1, インゲンと同じぐらいの長さ， 太さに切ったにんじんを柔らかくなるまでゆでる（水からゆでる）
- 2, インゲンのヘタと筋をとって熱湯で1～2分ゆでる
- 3, 豚肉でにんじんとインゲンが両端から出ないようにらせん状に巻く。 ※巻くときに豚肉が少し重なるようにする
- 4, 油を入れて熱したフライパンで巻き終わりを下にして焼く
- 5, 焼けたらAを入れて煮詰めながら全体に味を絡める
- 6, 斜めに半分に切って盛り付ける

1人分の栄養量
エネルギー 97kcal たんぱく質 9.4g
脂質 3.9g 塩分相当量 0.6g

【野菜スープ煮】

材料	2人分
キャベツ	160g
ねぎ	30g
にんじん	20g
チンゲン菜	20g
水	300g
顆粒だし	小1/2
塩	1g

〈つくり方〉

- 野菜を食べやすい大きさに切る
 - ・キャベツ：2～3cm角に切る
 - ・ねぎ：1～2cmの厚さに斜めに切る
 - ・にんじん：薄切りにする
 - ・チンゲン菜：葉は2～3cm角に切る，茎は小さめに切る
- 水からにんじんを茹で始め，沸騰してきたらチンゲン菜の茎，キャベツ，ねぎを入れて蓋をして煮込む
- 全体が柔らかくなってきたら調味料で味を整える
- 食べる直前にチンゲン菜の葉を入れる

1人分の栄養量
 エネルギー 29kcal
 たんぱく質 1.4g
 脂質 0.2g
 食塩相当量 0.8g



【フルーツヨーグルト】

材料	2人分
缶詰 黄桃	30g
キウイ	30g
バナナ	50g
無糖ヨーグルト	100g
桃缶汁	小1/2

〈つくり方〉

- 果物を食べやすい大きさの角切りにする
- ヨーグルトに桃の缶詰の汁を混ぜる
- 1と2を混ぜ合わせる

1人分の栄養量
 エネルギー 74kcal
 たんぱく質 2.3g
 脂質 1.6g
 食塩相当量 0.0g



1食の栄養量
 エネルギー 523kcal
 たんぱく質 25.5g
 脂質 22.3g
 食塩相当量 2.4g

～成長期に大事な栄養素たんぱく質～

たんぱく質は成長期に不可欠な栄養素です。筋肉や血液などをつくるだけでなく、骨の成長にも必要となります。たんぱく質から作り出されるコラーゲンが新しい骨を作るための材料となっているのです。

たんぱく質が多く含まれる食品：

肉、魚介類、卵、大豆製品、牛乳、乳製品

主食主菜副菜のバランスを考え、過不足なくたんぱく質の

