

～家族みんなで食事を楽しみましょう！～

◆ 朝の献立 ◆

- ごはん
- カラフル卵
- 切干大根のミルクみそ汁
- 果物



3歳児の1人分

カラフル卵

分量

ピーマン	20g
黄パプリカ	20g
ミニトマト	2個
たまご	1個
油	小さじ1/2
塩	少々

作り方

- ① ピーマンとパプリカは1cm角に切る。ミニトマトはヘタを取り1/2に切る。
- ② フライパンに油をひき、①を彩りよくドーナツ状に置いて火にかける。フライパンが温まったらドーナツ状の中に卵を割り入れ弱火にし、ふたをして蒸し焼きにする。
- ③ 器に盛り、塩を振る。

切り干し大根のミルクみそ汁

エネルギー112kcal 塩分0.7g

分量

切り干し大根	5g
にんじん	10g
しいたけ	10g
水	1/3カップ
牛乳	1/3カップ
みそ	小さじ2/3

作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗って2cm長さに切る。にんじんは2cm長さの短冊に切り、しいたけは薄く切る。
- ② 小鍋に①と水を加えふたをして中火にかける。沸騰したら弱火にして3分くらい煮る。
- ③ 牛乳を加え、温まったらみそを溶き入れ火を止める。

エネルギー 62kcal 塩分0.6g

Check

切り干し大根は、水に戻さないで入れることで旨味が出ます。牛乳を加えることでコクもあり、出汁いらず。みそも少量でおいしく減塩できます

ごはん

120g

エネルギー202kcal 塩分0g

果物

オレンジ

1/4個

エネルギー 12kcal 塩分0g



1食分の合計

エネルギー 388kcal 塩分1.3g