

野菜海苔ロール

材料 【2人分】

アボカド	30g
きゅうり	30g
人参	10g
かいわれ	6g
焼き海苔	3g
スライスチーズ	36g
マヨネーズ	8g



作り方

- ① アボカドときゅうりは1cm幅のスティック状に、人参は千切りにする。かいわれは根を落としておく。
- ② 焼き海苔にスライスチーズをのせ、マヨネーズを塗る。
- ③ ②の上に具材をのせ、手前から隙間を作らないように巻く。
- ④ 5分程度時間をおき、海苔となじませ、一口サイズにカットする。



海苔は“海の野菜”と呼ばれるほど栄養満点！
海苔の風味が野菜とマッチ♪
お好みの野菜で試してみてね。

1人分の栄養量
エネルギー 125kcal たんぱく質 5.4g
脂質 10.6g 塩分 0.6g

さば缶とキャベツの フライパン煮

材料 【2人分】

サバ缶（味噌）	1缶
キャベツ	1/4個



非常食用に買い置きしている缶詰で1品。サバ缶にはDHA・EPAが豊富で調味料いらずのお手軽料理だよ。

作り方

- ① キャベツをざく切りにする。
- ② フライパンにサバ缶とキャベツを入れ、蓋をして少し煮込む。

1人分の栄養量
エネルギー 224kcal たんぱく質 16.3g
脂質 12.8g 塩分 1.0g

トマトのはちみつ梅和え

材料 【2人分】

トマト	大1個
梅干し（塩分10%以下）	小1個
かいわれ大根	適宜
はちみつ※	小さじ1/2
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

※はちみつは1歳未満の乳児に食べさせないようにして下さい。



トマトと梅の酸味のはちみつでまろやかな味になり、食べやすいよ。

作り方

- ① トマトはへたを取り、8～10等分のくし型に切る。かいわれ大根は長さを半分に切る。梅干しは種を取り、包丁で細かくたたく。
- ② 耐熱のボウルにはちみつと酒を入れ、ラップをかけずに電子レンジで10秒ほど加熱してよく混ぜる。たたいた梅干しとしょうゆを加えて混ぜる。トマトを加えてさっと和え、器に盛ってかいわれ大根をのせる。

1人分の栄養量
エネルギー 31kcal たんぱく質 1.0g
脂質 0.1g 塩分 0.8g



じゃがいものピザ風

材料 【4人分】

じゃがいも	大2個
ベーコン	ハーフ3枚
ピザ用チーズ	50g
サラダ油	大さじ1
塩コショウ	少々



常備野菜のじゃがいもを子どもが好きなピザ風にアレンジ！

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて5mmの厚さの輪切りにし、水にさらす。水を切ったじゃがいもを皿にのせ、ラップをして電子レンジで4分加熱する。ひっくり返してさらに4分加熱する。
- ② フライパンに油を引き、ベーコンとじゃがいもを入れて炒める。塩コショウで味を調える。
- ③ 皿に②を広げ、チーズをのせて電子レンジで1分加熱し、チーズが溶けたら出来上がり。

1人分の栄養量
エネルギー 177kcal たんぱく質 5.8g
脂質 11.7g 塩分 0.3g

