

<朝食>

☆おにぎらず(2人分)

焼きのり	2枚
ごはん	400g (茶碗2杯)
納豆	2パック (60g) (お好みでひきわり納豆)
添付のたれ	2袋
長ねぎ	10g
スライスチーズ	2枚

- ① 納豆に刻んだ長ネギとたれを入れて、よく混ぜる。
- ② ラップをしき、焼きのり→茶碗半分のごはん→①→スライスチーズ→茶碗半分のごはんの順にのせる。このとき、ごはんはのりの真ん中に広げる。
- ③ 四方をラップごと抑え包み、のりがなじんだら半分に切る。



【参考】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	454	14.0	8.0	131	2.7	0.9

主食	2つ
主菜	1つ
牛乳・乳製品	1つ

☆野菜の甘酢漬け(2人分)

にんじん	20 g	A	塩	少々
ごぼう	40 g		砂糖	15 g
ピーマン	20 g		酢	大さじ2
ふき	40 g		水	大さじ2

- ① ふきは下ゆでし、筋を取り除き、3 cmのスティック状に切る。
- ② ごぼう、にんじん、ピーマンは3 cmのスティック状に切り、ごぼうは水にさらしておく。
- ③ ②をゆで、熱いうちに①と一緒にAに漬ける。



【参考】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	38	0.7	0	21	1.7	0.2

副菜	1つ
----	----