

ピーターコーンスープとネバーラン丼 鈴木 莉々佳 作

[栄養価：一人あたり]



ネバーラン丼

材料（2人分）

ご飯 ……………茶碗 2 杯分
モロヘイヤ ……………1/2 束
オクラ ……………3 本
卵 ……………2 個
納豆 ……………1 パック
しらす ……………30g
かつお節(小袋) ……………1/2 袋
しょうゆ ……………小さじ 1 強

【作り方】

- ① モロヘイヤとオクラは塩ゆでし(塩分量外)、食べやすい大きさに切る。
- ② 卵は温泉卵にする。
- ③ 丼にご飯を盛りつけ、①と納豆、しらすを乗せ、真ん中に②の卵を落とす。かつお節を散らししょうゆで味付けする。

エネルギー 423kcal / タンパク質 20g / 脂肪 8.2g / 炭水化物 63.8g
カルシウム 159mg / 鉄分 2.8mg / ビタミンC 18mg / 塩分 1.4g

ピーターコーンスープ

材料（2人分）

トウモロコシ ……………1/2 本
玉ねぎ ……………1/2 個
トマト ……………1/2 個
ウイナー ……………3 本
中華調味料(ハ°-スタフ°) ……小さじ 1
コショウ ……………少々

【作り方】

- ① トウモロコシは洗ってラップに包み、3分レンジにかけ実をほぐしておく。玉ねぎ、トマト、ウイナーは食べやすい大きさに切る。
- ② お湯を沸かして、①をすべて入れ、調味料で味付けする。

エネルギー 145kcal / タンパク質 6.3g / 脂肪 9.0g / 炭水化物 16.9g
カルシウム 19mg / 鉄分 0.8mg / ビタミンC 20mg / 塩分 0.9g

デザート

材料（2人分）

スイカ ……………200g

【作り方】

① 食べやすい大きさに切る。

エネルギー 37kcal / タンパク質 0.6g / 脂肪 0.1g / 炭水化物 9.5g
カルシウム 0mg / 鉄分 0.2mg / ビタミンC 10mg / 塩分 0g

牛乳

材料（2人分）

牛乳 ……………200cc

エネルギー 67kcal / タンパク質 3.3g / 脂肪 3.8g / 炭水化物 4.8g
カルシウム 110mg / 鉄分 0mg / ビタミンC 1mg / 塩分 0.1g