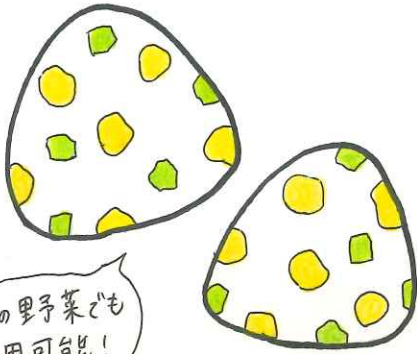


おすすめレシピ

卵入りで満足なボリューム いい卵と小松菜のおにぎり



《材料》

- 溶き卵: 半分
- ご飯: 100g
- 小松菜: 1本(5g)
- サラダ油: 少々
- ☆だし汁: 小さじ 1/2
- ☆塩: 少々

他の野菜でも
代用可能!

《作り方》

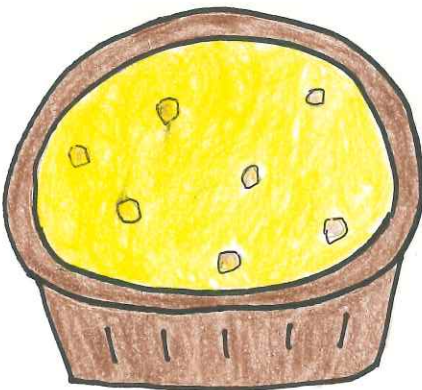
- 1, 小松菜は柔らかくなるまで茹でて5~6mmサイズに切る
- 2, フライパンにサラダ油を熱し、☆を入れた溶き卵を箸で混ぜながら流しいれ、卵をしっかり炒める
- 3, ボウルに1・2・ご飯を入れて混ぜ、2等分してにぎる

栄養価成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
223kcal	6.3g	4.4g	37.3g	1.6g	0.5g

炭水化物・たんぱく質・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれているオールインワンレシピです☆

レンジで簡単 きのこのクッシュ



《材料》

- 溶き卵: 半分
- しめじ: 5本(15g)
- 玉ねぎ(みじん切り): 10g
- ☆牛乳: 大さじ 1
- ☆粉チーズ: 小さじ 1/4
- ☆塩: 少々

《作り方》

- 1, しめじはみじん切りにする
- 2, 耐熱容器に1と玉ねぎを入れて600wのレンジで40~50秒加熱する
- 3, 2に溶き卵・☆を入れて混ぜ合わせ600wの電子レンジで約1分、卵に火が入るまで加熱する

栄養価成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
79kcal	6.1g	4.5g	3.3g	0.7g	0.5g

レンジで簡単に作ることができます😊 きのこ嫌いの子でもチャレンジしやすいです☆