★にんじんと卵のチヂミ風
★ピーマンの塩昆布あえ

お弁当にも使える
メニューのご紹介

★にんじんと卵のチヂミ風

〈材料　２人分〉

卵（L）	１個
スキムミルク	小さじ1
にんじん	８０ｇ
塩	少々
油	小さじ2

※カルシウム強化のためにスキムミルクを使用しています。
牛乳大さじ２で代用もできます。
※食中毒予防のために、卵は焼く直前に割りましょう。

〈作り方〉

① にんじんは皮をむき、3～4cm 長さの細めのせん切りにする。
② 耐熱皿に①をのせてラップをかけ、やわらかくなるまで電子レンジ（500W）で 3～4 分加熱する。ラップをはずし、塩少々を混ぜる。（やけどに注意）
③ ボウルに卵を割りほぐし、スキムミルクを加えて軽くかき混ぜる。
④ 卵焼き器を温め、油を入れて中火で②のにんじんを軽く炒め、上から③の卵液を流し入れて、卵に火が通るように両面をしっかり焼く。
⑤ 焼けたら、食べやすい大きさに切り分ける。

★ピーマンの塩昆布あえ

〈材料　２人分〉

ピーマン	５０ｇ（2個）
塩昆布	３ｇ

＜作り方＞

① ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取り除き、横に 3mm 幅に切る。
② 耐熱皿に①をのせてラップをかけ、電子レンジ（500W）で１分加熱する。
③ ②のラップをはずし、塩昆布をあえて、なじませる。

※ピーマンと塩昆布を炒めてもよいです。

【栄養価：１人分】

	エネルギー（ kcal ）	たんぱく質（ ｇ ）	脂質（ ｇ ）	炭水化物（ ｇ ）	食塩相当量（ ｇ ）
にんじんと卵のチヂミ風	100	3.9	7.3	4.7	0.3
ピーマンの塩昆布あえ	8	0.5	0.1	1.1	0.3