



豚肉と野菜のピビンバ

(材料) 2人分

豚バラ肉	160g
焼き肉のたれ	大さじ2
黄パプリカ	100g (1/2個)
小松菜	100g (1/2個)
もやし	100g (1/2袋)
ごま油	大さじ1
すりごま	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2
ごはん	260g

たっぷりの野菜も食べやすい!! お子さんの昼食にサッと作って



(作り方)

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。パプリカはうす切り、小松菜は4cmの長さに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、小松菜ともやしをそれぞれさつと茹でて、ザルにあげる。
- ③小松菜・もやしを、それぞれ半量の鶏がらスープの素で和える。
- ④フライパンで豚肉を炒める。色が変わったら焼き肉のたれを入れ絡める。
- ⑤器にご飯を盛り、パプリカと③の小松菜ともやし、④の肉をのせる。
(1人分 680kcal、塩分 1.5g)

チヂミ風納豆焼き

(材料) 2人分

☆納豆	1パック
☆卵	1個
☆小麦粉	50g (1/2カップ)
☆にんじん	40g
☆モロヘイヤ	20g
☆水	1/2カップ
オリーブ油	小さじ1
ポン酢しょうゆ	適宜

納豆の匂いは控えめ。粘りというよりモチリしていて食べやすいです。お昼ご飯にオススメ



(作り方)

- ①にんじんは千切りにし、モロヘイヤは3cmのざく切りにする。
- ②ボウルに☆の材料を入れ、混ぜる。
- ③フライパンにオリーブ油をひき、②を入れて焼く。
- ④焼き色がついたら裏返し、同様に焼く。
(1人分 242kcal、塩分 0.1g)

トマトのさっぱり和え

(材料) 4人分

トマト	300g (2個)
○玉ねぎ	50g (1/6個)
○しょうが	10g
○砂糖	大さじ2
○酢	大さじ4
○塩	1g (ひとつまみ)

冷蔵庫で冷やすと更に美味しい



(作り方)

- ①トマトはざく切りにし、玉ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ②耐熱容器に○のついた材料を入れ、ラップをしてレンジで1分加熱し、粗熱を取る。
- ③粗熱の取れた②でトマトを和える。
(1人分 40kcal、塩分 0.3g)

ごぼうとウナギのさっと煮

(材料) 4人分

うなぎの蒲焼	160g (1本)
ごぼう	200g (1本)
ぶなしめじ	100g (1/2パック)
万能ねぎ	10g (2本)
☆だし汁	2/3カップ
☆醤油	大さじ1
☆酒	大さじ1
☆みりん	大さじ1
実山椒	お好みで

少ないウナギでもボリューム感があります。卵とじにしても



(作り方)

- ①うなぎは一口大、ごぼうは太めのささがき、しめじは小房に分け、ねぎは小口切りにする。
- ②☆を煮立て、ごぼうを入れ3~4分煮る。
- ③うなぎとしめじを加え、ウナギが温まる程度、煮込む。
- ④器に盛って、ねぎと実山椒を散らす。
(1人分 173kcal、塩分 1.2g)

並び変えて、単語を作りましょう

- ① けいと ()
- ② イロアン ()
- ③ きすいはん ()
- ④ パンライフ ()
- ⑤ こぞういれ ()
- ⑥ おしりがひ ()
- ⑦ さえんうどや ()

(答えは3ページ)