

ツナの レンジピラフ

エネルギー 340kcal
たんぱく質 8.1g
食塩相当量 0.3g

材料

(2人分)

ごはん	茶わん2杯 (300g)
ツナ水煮缶	40g
冷凍ミックスベジタブル	1/2カップ
バター	10g
塩・こしょう	少々

作り方

1. ツナ缶は、汁気を切る。ミックスベジタブルは、電子レンジで加熱し、解凍する。
2. ごはんにツナ缶、ミックスベジタブル、バターをよく混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。ラップをして約5分レンジで加熱し、全体を混ぜ合わせる。

ポイント

電子レンジを使って、簡単にピラフ風にできます。



チーズ トースト

エネルギー 249kcal
たんぱく質 9.8g
食塩相当量 1.4g

材料

(2人分)

食パン	6枚切り2枚
マヨネーズ	10g
ホールコーン	大きじ2 (30g)
ピーマン	1/2個 (10g)
スライスチーズ	2枚

ポイント

パンは、トッピングを替えると目先が変わります。

作り方

1. 食パンにマヨネーズをぬり、コーン、千切りのピーマンをのせる。
2. チーズをのせ、オーブントースターで焼く。

※いろいろなアレンジもできます。

【きなこトースト】(食パン1枚分)

バター小さじ1ときなこ小さじ2、砂糖小さじ1を混ぜ合わせて、食パンにぬり、焼く。

【セサミトースト】(食パン1枚分)

バター小さじ1とすりごま小さじ2、砂糖小さじ1を混ぜ合わせて、食パンにぬり、焼く。



☆材料は大人の分量、栄養量は大人1人分です。