

☆おにぎらず(ハムレタス、鶏そぼろ卵) 391kcal 塩分1.9g

材料		分量(4人分)	作り方
焼のり(全形)		4まい	①レタスははさみやすい大きさにちぎる。
ごはん		600g	
塩		小さじ2/3	
			②鍋に鶏肉ミンチ、Aの調味料を入れ、菜ばし4本を使って、ダマがなくなるまで混ぜ合わせる。 中火にかけ、菜ばし4本でかき混ぜながら、火をとおす。(汁が少し残るくらい)
☆ハムチーズレタス			
ハム		2まい	③卵にBの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。 フライパンに卵を入れ、菜ばし4本で大きくかき混ぜながら、弱火で加熱する。 卵に火がとおったら火を止め、よくかき混ぜる。
レタス		40g	
スライスチーズ		2枚	
☆鶏そぼろ卵			④ごはんには分量の塩をまぜ、4等分にわけておく。
鶏ももひき肉		100g	
砂糖	A	小さじ2	⑤ラップをしき、焼きのりをひし形になるように置く→④のごはん半量 →具材(ハムレタスカ鶏そぼろ卵)→残りのごはん半量の順にのせる。 ※ごはんはのりの真ん中にひろげる。 ハムチーズレタスが2個、鶏そぼろ卵が2個出来上がります。
しょうゆ		小さじ2	
みりん		小さじ2	
卵		2個	⑥角をラップごとおさえながら真ん中に折りたたみ、のりがなじんだら、 半分 に切る。
塩		ひとつまみ	
砂糖	B	小さじ2	
料理酒		大さじ1	

☆具沢山みそしる 95kcal 塩分0.8g

材料	分量(4人分)	作り方
キャベツ	2枚	①キャベツは食べやすい大きさにちぎり、人参は薄いいちょう切り、たまねぎはうすぎりにし、しめじは石づきをおとし、ほぐしておく。 ②豆腐は1.5cm角のさいの目に切る。 うすあげはキッチンペーパーで油をふき取り半分に切ってから1cm幅に切る。 ③なべに水600cc、だしパック、キャベツ、人参、玉ねぎ、うすあげを入れ、火にかける。 ④③に火がとおったら、しめじ、豆腐を加えて、ひと煮立ちしたら、火を止めてみそをとき入れる。
人参	1/3本	
玉ねぎ	1/4個	
しめじ	1/3パック	
豆腐	80g	
うすあげ	1枚	
水	600cc	
だしパック	1パック	
みそ	大さじ2・1/2	

☆牛乳プリン 97kcal

材料	分量(4人分)	作り方
ゼラチン	1袋	①ゼラチンは分量の水にしとらせておく。 ②鍋に牛乳を入れ火にかけ温め、砂糖を加えて溶かしたら火を止める。 ③②に①を入れ、よく混ぜて溶かす。 ④③にヨーグルトを入れ泡立て器でよく混ぜる。 型に流し、冷やし固める。固まったら、ミカン缶、ホイップクリームを飾る。
水	大さじ2	
牛乳	150cc	
砂糖	大さじ1	
プレーンヨーグル	100g	
みかん缶	8粒	
ホイップクリーム	適量	