

春のおすすめ献立 B

昼ごはんも 栄養バランスを！

* 豚ひれ肉のピカタ・春野菜添え

1人分: 215kcal 塩分相当量 1g(推定値)

たんぱく質豊富でヘルシーな豚ひれ肉を卵と粉チーズでピカタにします。

冷めても柔らかく、お弁当に入れると華やかです。

* ブロッコリーとしめじのごまマヨ和え

1人分: 45kcal 塩分相当量 0.4g(推定値)

野菜70g(1人分)を電子レンジで加熱し、すりごまとマヨネーズのkokでおいしく食べます。

もう一品欲しい時に手早く作ることができる時短メニューです。

* セロリの葉とじゃこのふりかけご飯

1人分: 270kcal 塩分相当量 0.4g(推定値)

ビタミンたっぷりのセロリの葉をむだなく使い、ちりめんじゃこのカルシウムを

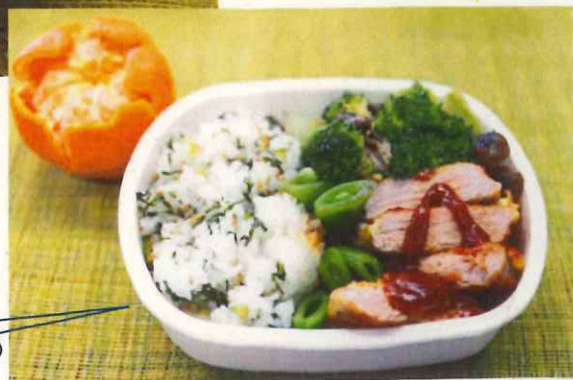
おいしくとれるふりかけを常備菜にいかがですか。ごまの香りも香ばしいです。

* 春のフルーツ（柑橘類）

1個約 40kcal

全部食べると 約570kcal 塩分相当量 1.8g (推定値)

くわしい作り方はレシピシートをご覧ください。



480ml の弁当箱に詰めました。