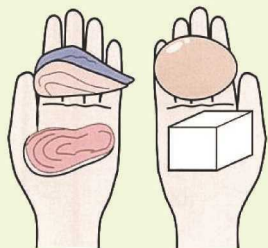


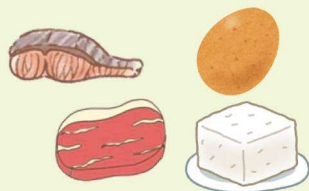
ステージ1

しっかり食べる

①

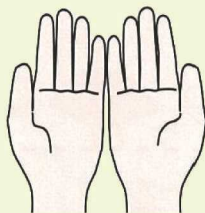


魚 たまご
肉 とうふ



たっぷり食べる

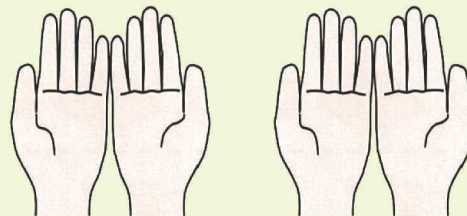
②



両手1杯の
緑黄色野菜



③



両手2杯の
その他の野菜



1-(1)

つみれ汁

- ①えのきたけは根元を切り落とし半分に切る。
- ②鍋に水とだしの素を入れ、沸騰したら、①とすり身団子を加え5分程煮て、最後に味噌を溶き入れる。
- ③器に盛り、小ねぎを散らす。

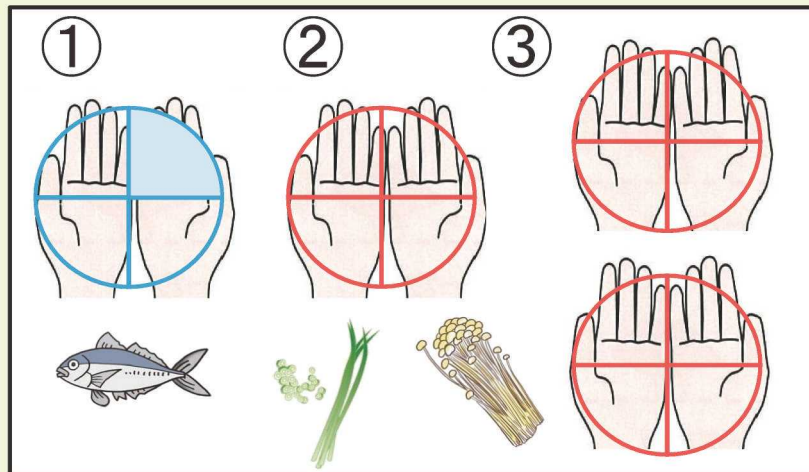
<材 料>

2人分

食品名	数 量
魚のすり身団子	6個
えのきたけ	1/2袋 (50g)
小ねぎ	2本
米みそ	大さじ1
だしの素	適宜
水	300ml

<栄養成分>

エネルギー	89kcal
-------	--------



牛肉ともやし炒め煮

- ①牛肉、もやしに焼き肉のたれをからめる。
- ②フライパンに油を熱し、牛肉、もやしを炒める。
- ③器にレタスを敷き②の肉を盛る。

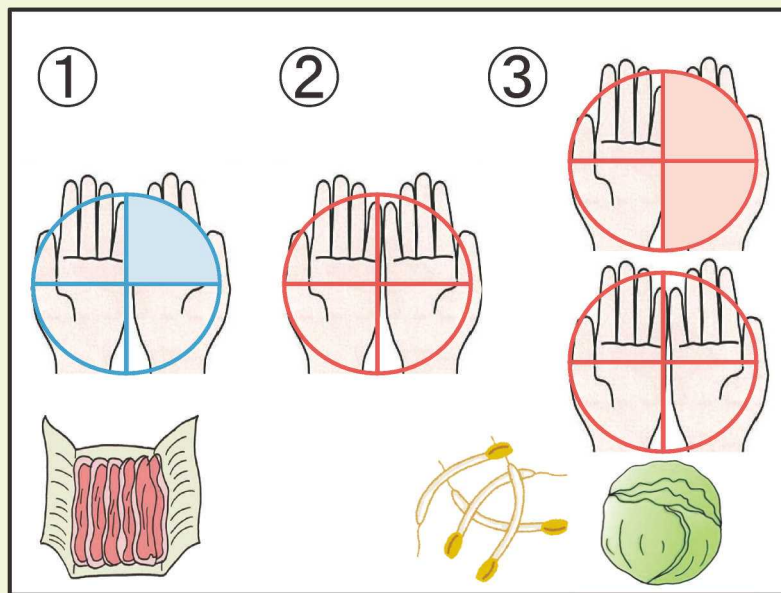
<材 料>

2人分

食品名	数量
牛肉(こま切れ)	120g
もやし	1/2袋
油	大さじ1/2
焼き肉のたれ(中辛)	大さじ1
レタス	1枚

<栄養成分>

エネルギー	228kcal
-------	---------



豚薄切り肉と野菜の重ね煮

- ①たまねぎは薄切り、キャベツはざく切りにする。豚肉は2cm長さに切り、酒を振りかける。
- ②鍋に野菜を入れ、水を回しかけ、その上に豚肉をのせてふたをして中火で蒸し煮する。
- ③器に盛り、みじん切りにした小ねぎを入れたポン酢で食べる。

<材 料>

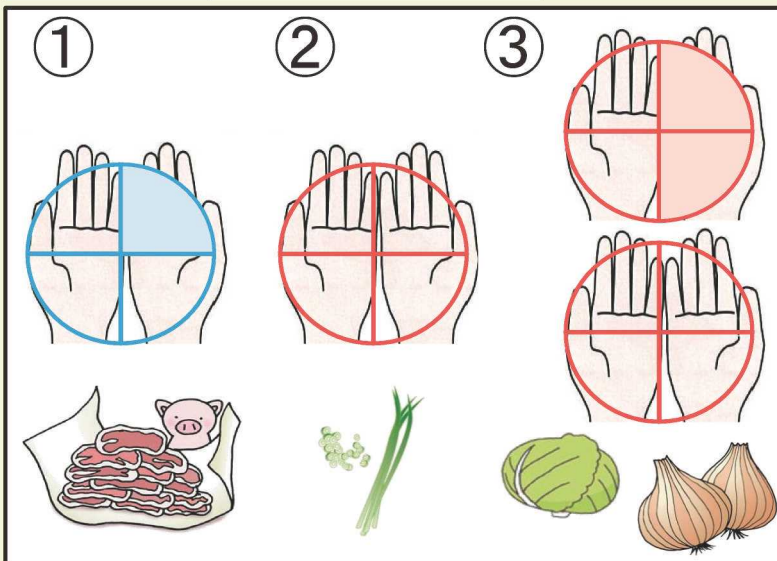
2人分

食品名	数量
豚肉（薄切り）	120g
酒・水	少々・大さじ2
たまねぎ	中1/3個
キャベツ	2枚
ポン酢	大さじ2
小ねぎ	2本



<栄養成分>

エネルギー	191kcal
-------	---------



チーズ炒り卵

- ①冷凍のミックスベジタブルはお湯で戻す。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、①のミックスベジタブル、スライスチーズ、塩・こしょうを加え、混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、②の卵を流し入れ弱火で混ぜながら炒り卵を作る。器にレタスを敷き、炒り卵をのせる。

<材 料>

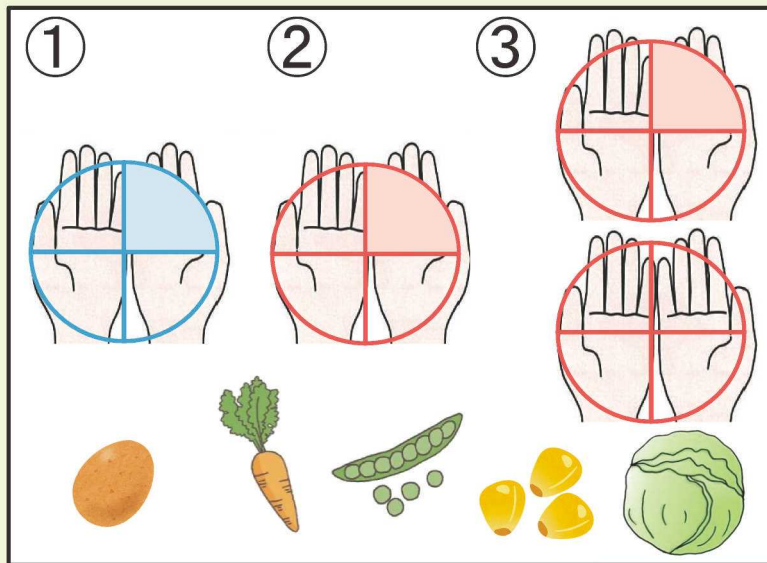
2人分

食品名	数量
ミックスベジタブル	大さじ4(40g)
スライスチーズ	1枚
鶏卵	2個
レタス	1枚
油	大さじ1/2
塩・こしょう	少々



<栄養成分>

エネルギー	152kcal
-------	---------



たまねぎの卵とし

- ①たまねぎは薄切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、たまねぎを炒め塩・こしょう、めんつゆで味をつける。
- ③溶き卵を回し入れ、半熟程度で火を止める。

<材 料>

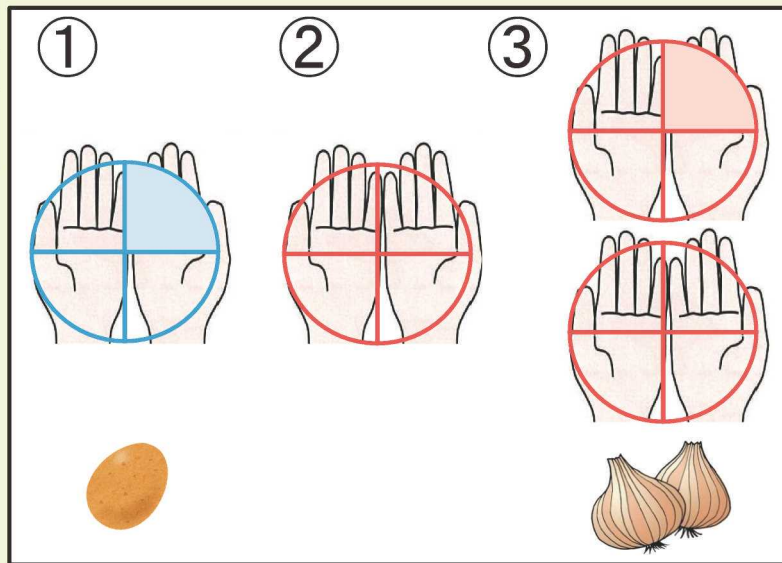
2人分

食品名	数量
たまねぎ	中1/2個
鶏卵	2個
油	小さじ1
塩・こしょう	少々
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ1

<栄養成分>

エネルギー

106kcal



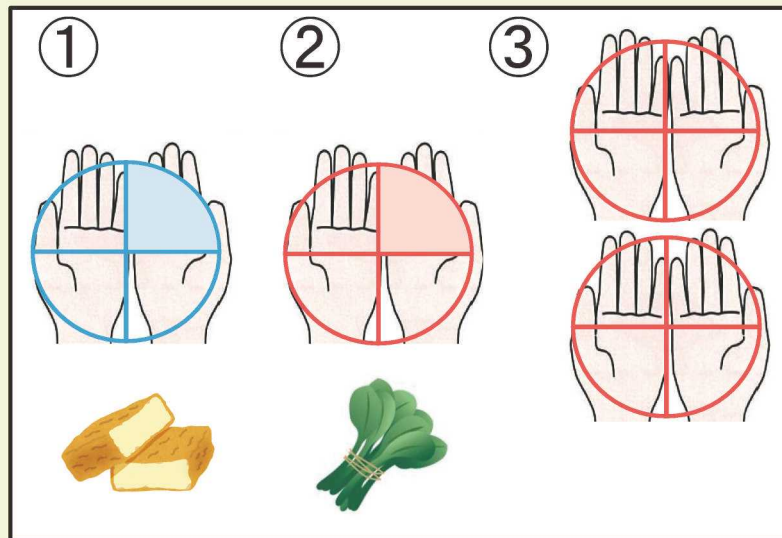
厚揚げと青菜のうま煮

- ①厚揚げは半分に切り、1cm幅に切っておく。
- ②小松菜は3cm幅に切っておく。
- ③鍋に水とめんつゆを入れ、①と②を加えて煮る。

<材 料>		2人分
食品名	数量	
厚揚げ	1枚(200g)	
小松菜	1/2束	
水	100ml	
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2	

<栄養成分>

エネルギー 167kcal



もずく納豆

- ①器に納豆を入れ、糸を引くまでよく混ぜる。(納豆のたれは未使用)
② ①の納豆に、味付きもずくをそのまま加えてよく混ぜる。

<材 料>

2人分

食品名	数量
糸引き納豆	2パック
味付きもずく	2パック

<栄養成分>

エネルギー

83kcal

