



水菜エッグ

材料 (2人分)

うずら卵	4個
水菜	40g
ミニトマト	2個
塩	ひとつまみ



作り方

- ① 水菜は約2cmの長さに切る。
- ② 耐熱容器2つそれぞれにうずら卵を2つずつ割り落とし、つまようじ等で卵の黄身に2~3箇所ずつ穴をあけ、水菜をちらし、上から塩をふりかける。
- ③ ラップをして、レンジ(500W)で2分程度加熱する。
- ④ ミニトマトを半分に切り、添える。
- ⑤ 好みでしょうゆやドレッシングやポン酢をかける。

一人当たりエネルギー
45キロカロリー



ほうれん草のおかが和え

材料 (2人分)

にんじん	20g
ほうれん草	2束
花かつお	3g
(A) 塩	少々
(A) 砂糖	小さじ3
(A) 濃口しょうゆ	小さじ2



作り方

- ① (A)を合わせてレンジで温めるか小鍋で加熱し、冷ます。
- ② にんじんは千切りして塩ゆでし、ほうれん草も塩ゆでして水にとり冷まし、長さ約3cmに切る。
- ③ ②のにんじんとほうれん草を合わせてボールに入れ、①のたれと花かつおを加えてあえる。

一人当たりエネルギー
60キロカロリー