

おとなからこどもまで お弁当のおかずで大活躍

気になる?!隣の市町村
厚木市
健康づくり課

一食分のお野菜
202g



- ・鶏肉のチーズスティック
- ・にんじんのしりしり
- ・かぼちゃの茶きん
- ・ほうれん草のじゃこ炒め
- ・ゆでブロッコリー 20g
- ・プチトマト 20g
- ・ごはん 150g

エネルギー
708 kcal

たんぱく質
39.7g

脂質
22.4g

食塩相当量
1.5g

食物繊維
5.7g

鶏肉のチーズスティック

材料：おとな1人分（こども2人分）

- ・皮なし鶏むね肉…………… 80g
- ・牛乳…………… 小さじ1
- A〔・小麦粉…………… 大さじ1
- ・パルメザンチーズ 小さじ2
- ・サラダ油 小さじ1

作り方

鶏肉はスティック状に切り、牛乳をもみこむ。
Aを混ぜ合わせ、 にまぶす。
フライパンに油をひき両面を焦げないように焼き目をつけ、
ふたをして弱火で中まで火を通す。

エネルギー
178 kcal

たんぱく質
20.5g

脂質
6.8g

食塩相当量
0.3g

食物繊維
g

にんじんのしりしり

材料：おとな1人分(こども2人分)

- ・にんじん…………… 1/4本
- ・ツナ缶…………… 40g
- ・卵…………… 1/2本
- ・サラダ油…………… 小さじ1/3
- ・カレー粉…………… 少々
- ・しょうゆ…………… 小さじ1/2

作り方

にんじんは皮をむきスライサーで細切りにする。
フライパンに油を熱し を炒め、しんなりしてきたらツナと溶きほぐした卵を順に加えて炒めあわせる。
カレー粉、しょうゆを加えて全体を混ぜ火を止める。

エネルギー
175 kcal

たんぱく質
10.7g

脂質
12.4g

食塩相当量
0.9g

食物繊維
1.3g

かぼちゃの茶きん

材料：おとな1人分(こども2人分)

- ・かぼちゃ……………皮をのぞいて50g
- ・ホールコーン(缶詰、水気を切る)
…………… 大さじ1

作り方

かぼちゃは粗く刻む。
ラップを2枚広げて とコーンを等分に置いて包み、電子レンジ(600w)で2分30秒加熱する。
粗熱が取れたら茶きんに絞る。

エネルギー
56 kcal

たんぱく質
1.3g

脂質
0.3g

食塩相当量
0.1g

食物繊維
1.8g

ほうれん草のじゃこ炒め

材料：おとな1人分(こども2人分)

- ・ほうれん草…………… 50g
- ・ちりめんじゃこ…………… 5g
- ・サラダ油…………… 小さじ1/2

作り方

ほうれん草は熱湯でさっと茹でて根を切り、水気を絞って2cmの長さに切る。
フライパンに油を熱し、 とちりめんじゃこを入れて水気がなくなるまで炒める。

エネルギー
34 kcal

たんぱく質
2.3g

脂質
2.3g

食塩相当量
0.2g

食物繊維
1.4g