

おとなからこどもまで お弁当のおかず到大活躍

気になる?!隣の市町村
厚木市
健康づくり課



1食分のお野菜
205g

- ・カジキの甘酢あん
- ・ピーマンとハムのあえもの
- ・キャベツのおかかあえ
- ・ゆでブロッコリー 20g
- ・プチトマト 20g
- ・ごはん150g

エネルギー
541kcal

たんぱく質
26.6g

脂質
15.2g

食塩相当量
1.3g

食物繊維
5g

カジキの甘酢あん

材料：おとな1人分（こども2人分）

- | | | |
|------------------|---|------------------|
| ・かじき……………80g | A | ・ケチャップ……………小さじ1 |
| ・ピーマン（短冊切り）…1/2個 | | ・酢……………小さじ1/2 |
| ・サラダ油……………大さじ1/2 | | ・しょうゆ……………小さじ1/4 |
| | | ・砂糖……………小さじ1/2 |
| | | ・片栗粉……………小さじ1/2 |
| | | ・水……………小さじ1 |

作り方

カジキはサイコロ状に切る。
フライパンに油を熱し とピーマンを炒める。
Aを混ぜ合わせ に加えてとろみをつける。

エネルギー
190kcal

たんぱく質
14.9g

脂質
11.4g

食塩相当量
0.6g

食物繊維
0.3g

ピーマンとハムのあえもの

材料：おとな1人分（こども2人分）

- ・青ピーマン……………1個
- ・赤ピーマン……………1個
- ・ロースハム……………1枚

作り方

青ピーマンと赤ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を除いて横に細切りにする。

ハムは細切りにする。

耐熱容器に と を入れて電子レンジ（600w）で1分30秒加熱し混ぜ合わせる。

エネルギー
5.4 kcal

たんぱく質
3.8g

脂質
3g

食塩相当量
0.5g

食物繊維
1.2g

キャベツのおかかあえ

材料：おとな1人分（こども2人分）

- ・キャベツ……………2枚（100g）
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・削りかつお ……大さじ2

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
3.2 kcal

たんぱく質
3g

脂質
0.2g

食塩相当量
0.2

食物繊維
1.8g

