

レンジでチン!  
で栄養DON!

# おやこ 親子サラダ DON & さつまいももち



## 🍴🍴 おやこ 親子サラダDON

ざいりょう 【材料 1人分】	にんぶん			
ごはん	...	ちやわん はい 茶碗1杯(170g)	A	とり 鶏ミンチ ... 60g
ごま	...	小さじ1		やきにく 焼肉のたれ ... 大さじ1
レタス	...	まい 1~2枚		あぶら ごま油 ... 小さじ1/4
ミニトマト	...	こ 中2~3個	B	たまご 卵 ... 中1個
ニラ	...	2~3本(22g)		ぎゅうにゅう 牛乳 ... 大さじ1
				マヨネーズ ... 小さじ1/2
				や のり 焼き海苔 ... ぜんけい まい 全形1/4枚

つく かた でんし しょう  
【作り方】※電子レンジは600Wを使用

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる(カット野菜でも OK)。ミニトマトは半分に切る。ニラは小口切りにする。

- ② 耐熱容器に、ニラとAを入れて混ぜる。ラップをせずに電子レンジで4分加熱する。肉に火が通っていなければさらに30秒ずつ追加して加熱する。取り出してかき混ぜる。
- ③ ごはんにごまを混ぜて皿に盛り、レタスを周りにのせて②をかける。
- ④ 同じ耐熱容器にBを入れてかき混ぜる。ラップをせずに電子レンジで1分加熱し、取り出して箸でかき混ぜ炒り卵を作る。  
(炒り卵がやわらかいようであれば再度加熱し、かき混ぜる。)
- ⑤ ③に④をのせて、上にちぎったのりを散らし、ミニトマトを飾る。

## さつま芋もち

ざいりょう 【材料 1人分】	かたくりこ 片栗粉	きょう 大さじ1強 (10g)
さつま芋 …… 中 1/4 本 (皮のない状態で60g) A	バター	小さじ 1/2 (2g)
	さとう 砂糖	小さじ 2/3 (2g)
	ぎゅうにゅう 牛乳	大さじ 1と 1/3 (20ml)

### 【作り方】

- ① さつま芋は皮をむき、適当な大きさに切り、水にさらす。耐熱容器に入れて、ラップをふんわりかけて電子レンジ 600Wでやわらかくなるまで加熱する。熱いうちにマッシャーやフォークの背を使ってよくつぶす。
- ② ①にAを加えてよく混ぜる。
- ③ ②をクッキングシートで挟み、2cm程度の厚さにする。電子レンジ 600Wで40秒加熱後、上下をひっくり返して、再び40秒加熱する(透明感が出てきたらOK。)
- ※食べる前にフライパンやトースターで焼き目を付けてもおいしい。

<1人分の栄養価>

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
親子サラダ DON	577	24.2	18.5	74.5	1.8
さつま芋もち	150	1.4	2.5	30.3	0.0
合計	727	25.6	21.0	104.8	1.8