

冷凍ストックで時短！

もぐもぐ噛んで食べやすい！

カリカリチーズチヂミ

おすすめ！

プラスでもう一品！



ミルク入りみそ汁

or



季節のフルーツ

牛乳やスキムミルクを使って栄養価アップ！

果物からはビタミン・ミネラル・食物繊維が摂れます。

《材料と分量》 *大人2人と子ども1人分

- 小麦粉 ... 125g
- 片栗粉 ... 大さじ1/2 強
- 卵 ... 2個 (M玉)
- 塩 ... 少々
- 水 ... 120ml
- にら ... 1束 (100g)
- 玉ねぎ ... 中1/2個 (100g)
- 人参 ... 1/3本 (60g)
- ツナ油漬 (缶) ... 1缶 (70g)
- チーズ (溶けるタイプ) ... 3枚 (50g)
- ごま油 ... 大さじ1 弱

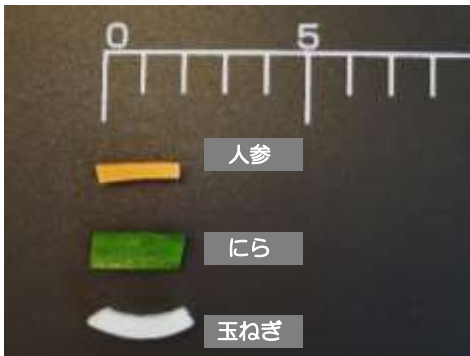
★チヂミを焼いて冷凍ストックしておこう！

《作り方》

- ① 野菜は2cm長さに切る。
- ② ボウルに●を入れて混ぜ合わせる。
(水は生地の固さをみて調整)
- ③ ②に野菜・ツナ・とろけるチーズを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを中火にかけてごま油をひき③の生地を入れてこんがり両面を焼く。
- ⑤ 焼き上がったら食べやすい大きさに切り分ける。
※出来上がりは冷凍保存することもできます！

《栄養価》 *子ども1人分 (分量の1/5量)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
217kcal	8.7g	9.6g	22.5g	0.6g



酢醤油やコチュジャンを添えると大人向きに



冷めてもおいしく食べられます。

