



©Fujiko-Pro, Shogakukan, TV-Asahi, Shin-ei, and ADK

厚焼き卵の具材で バリエーション広がる ヘルシー&節約ランチ

具だくさんの厚焼き卵はお手頃でヘルシーな一品。豆乳を加えればでき上がりもふっくら。他の献立も手頃な食材を使いました。大人気のドラえもんの食器なら、子どもたちも大喜びです。

- 1.えびピラフ (D17DO)
- 2.豆乳入り洋風卵焼き (D62DO)
- 3.ブロッコリーのサラダ (J2DO)
- 4.千切り野菜スープ (J6DO)

1.えびピラフ (D17DO)

【材料】：1人分

精白米	49g
強化米	0.1g
米粒麦	6.4g
マーガリン	0.8g
タマネギ	16g
しめじ	8g
むきえび	24g
グリーンピース	3.2g
コンソメ	1.6g
塩	0.24g
こしょう	0.02g

【作り方】

- ①精白米と強化米、麦は合わせて洗米し、普通に炊く。
- ②タマネギは1cm角に切り、しめじは小房にわける。
- ③釜にマーガリンを入れて熱し、タマネギ、しめじ、むきえびの順に炒め、コンソメで煮込む。最後にグリーンピースを加え、塩、こしょうで味を調える。
- ④①のご飯に③の具を入れて、よく混ぜ合わせる。(煮汁が出た場合は、ザルに具をとってから加える。)

幼児・学校給食

2. 豆乳入り洋風卵焼き (D62D0)

【材料】：1人分

卵	20g
豆乳	6.4g
塩・こしょう	0.2g
タマネギ	12g
ウィンナー	12g
プロセスチーズ	4g
ミックスベジタブル	7.2g
コンソメ	0.08g
◆トマトケチャップ	8g
◆中濃ソース	4g
◆砂糖	0.8g
◆アップルソース	4g

【作り方】

- ①卵に豆乳、コンソメ、塩・こしょうを入れて、よく混ぜ合わせる。
- ②タマネギはスライス、ウィンナーは1cm幅に切る。
- ③ホテルパンにクッキングシートを敷き、その上に半量のタマネギ、ミックスベジタブル、タマネギのスライス、ウィンナー、プロセスチーズの順にパラパラとのせていく。
- ④③に①の豆乳入りの液卵を流し入れ、全体にならす。
- ⑤スチームコンベクションで、180℃のコンビモードで15分加熱する。
- ⑥⑤を人数分に切りわけ、◆の材料を加熱してソースを作り、かける。

3. ブロッコリーのサラダ (J2D0)

【材料】：1人分

ブロッコリー	20g
キャベツ	12g
きゅうり	6.4g
赤ピーマン	1.6g
糸寒天(赤)	0.8g
◆フレンチドレッシング	4g
◆味付ひじき	0.4g
◆砂糖	0.4g
◆醤油	0.4g
◆こしょう	適量

【作り方】

- ①キャベツは細切り、きゅうりは縦半分の斜めうす切り、赤ピーマンは千切り、糸寒天は食べやすい大きさにカットする。
- ②穴あきホテルパンにきゅうり、寒天、キャベツの順に重ねて入れ、スチームコンベクションで加熱し、真空冷却機で冷やす。ブロッコリーも穴あきホテルパンに入れ、スチームコンベクションで加熱し、真空冷却機で冷やす。
- ③②の野菜の水気をよく絞ってから全部を合わせ、◆の材料を入れてよく和えます。

4.千切り野菜スープ (J6D0)

【材料】：1人分

ベーコン	3g
にんじん	2.5g
キャベツ	10g
じゃがいも	15g
タマネギ	8g
パセリ	0.4g
コンソメ	0.6g
塩	0.08g
こしょう	0.04g
水	80g

【作り方】

- ①ベーコンは短冊切り、パセリ以外の野菜は全て千切りに、パセリはみじん切りにする。じゃがいもは水につけておく。
- ②釜でベーコンを炒め、玉ねぎを加えて透明になるまでよく炒める。
- ③②に水気を切ったじゃがいも、にんじん、キャベツの順に加えてさらに炒める。
- ④③に水とコンソメを加え、塩、こしょうで味を調え、パセリを散らす。