



野菜量
70g

レタスとチーズのレンジ蒸し

レンジで1分。複雑な工程なし!

材料(2人分)

レタス・・・・・・・・・・1/2玉
スライスチーズ・・・2枚

作り方

- ①レタスを1枚ずつはがして洗い、水分を切ってちぎり、1人分ずつを耐熱皿に入れる。
- ②スライスチーズを乗せ、電子レンジ600Wで1分程度加熱する。

※加熱によりレタスの色が変わる為、食前に電子レンジにかける。

1人分
栄養量

エネルギー:64kcal/タンパク質:4.5g/脂質:4.8g
炭水化物:2.2g/食塩相当量:0.5g

野菜量
70g



加熱でレタスのかさが減り、
たくさん食べられます

レタス豚バラ肉巻き

火を使わないので子どもと一緒に作れます

材料(2人分)

レタス……………1/2玉
豚バラ肉……120g
ポン酢しょうゆ…小さじ2

作り方

- ①レタスを1枚ずつはがし、洗ってペーパーなどで水気をふき取る。
- ②①を豚肉1枚でらせん状にグルグルと巻く。
- ③耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ600Wで3分程加熱する。
- ④ポン酢しょうゆをつけて食べる。

1人分
栄養量

エネルギー:250kcal/タンパク質:8.6g/脂質:24.1g
炭水化物:2.5g/食塩相当量:0.5g