



湖なすちゃんの健康レシピ No.144



食育推進キャラクター
湖なすちゃん



ごはんのお焼き

材 料(2人分)

キャベツ	50g	白ごま	小さじ1
青ネギ	10g	かつお節	小さじ1/2
ごはん	150g	青のり	小さじ1/2
卵	1個	塩	少々
ちりめんじゃこ	10g	しょうゆ	少々

いつも主食として食べているごはんをお好み焼きの粉の代わりにして作るよ。野菜や卵など栄養たっぷり！朝ごはんを食べよう！

作り方

- ① キャベツはせん切り、青ネギは小口切りにする。
- ② ごはんは溶き卵を加えてよく混ぜる。
- ③ ②にちりめんじゃこ、①を加えて混ぜる。白ごま、かつお節、青のりも加え、塩としょうゆも少々加えてよく混ぜ合わせ、フライパンに薄く油を引いて両面をきつね色になるまで焼く。



ホームページでも
見ることができます！



栄養価 (1食あたり)

エネルギー	188kcal	カルシウム	154mg
たんぱく質	7.8g	カリウム	70mg
脂質	3.6g	食塩相当量	0.6g

藤原琉楓	弓取茉穂	宮島かなた	廣本菜お里	吉田愛れな	園田朔也	ダンバミンファン	奥野真央	稲田桜音	宮下愛唯	伊藤あかり	神田樂	多和怜音	水田糸音	中島朱莉	小原颯斗
湖南団地中	大谷	大谷	下田西	岩根東	岩根東	石部南	柑子袋	柑子袋	平松	平松	夏見	吉永	三雲	三雲	三雲
令和2年5月1日～31日掲載申込分(敬称略)	戸田三代子 85歳	鎌田長治 83歳	細本淳也 52歳	西岡明生 73歳	眞野キミエ 88歳	伴昭典 91歳	園田敏子 93歳	谷口弘二 81歳	小谷實男 90歳	市井栄吉 90歳	北岡幸子 82歳	内山肇 65歳	清水秀信 75歳	奥村美代子 95歳	野口輝雄 84歳
	湖南団地南	湖南団地南	下田北	イフタニランド	菩提寺	岩根東	岩根東	石部東	柑子袋	平松	針	夏見	妙感寺	妙感寺	三雲

お誕生日おめでとう

おくやみ申し上げます