



## ひじきのふりかけご飯

### 材料(16食分)

芽ひじき ……12g  
 しょうゆ ……小さじ2  
 みりん ……小さじ4  
 白ごま ……小さじ2

### 材料(4人分)

米 } 合わせて2合  
 麦 }  
 \*米は洗い、普通に炊く。

### 西区の食材



カップでお米を  
 すりきりに量る



### 作り方

- ①芽ひじきを水で戻したあと、ふり洗いして水気を切る。
- ②①と調味料を合わせて鍋で炒り煮にする。冷めたら、白ごまと合わせる。



### 栄養価(1人分)

エネルギー ……273kcal  
 たんぱく質 ……5.4g  
 脂質 ……1.0g  
 食塩相当量 ……0.1g



## 卵のココット

### 西区の食材



### 材料(4人分)

たまご ……4個  
 レタス ……4枚  
 スイートコーン ……40g  
 塩 ……小さじ1/5弱  
 こしょう ……少々  
 粉チーズ ……2g

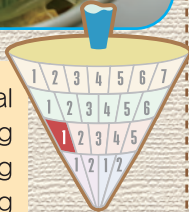
### 作り方

- ①フライパンに食べやすく切った野菜を入れ、塩・こしょう、粉チーズを振り卵を落とし入れ、ふたをして蒸し焼きにする。



### 栄養価(1人分)

エネルギー ……103kcal  
 たんぱく質 ……8.1g  
 脂質 ……6.6g  
 食塩相当量 ……0.4g



ハマヒルガオ



## ラタトゥユ

### 西区の食材



### 材料(4人分)

トマト ……中2個(320g)  
 たまねぎ ……1/2個(80g)  
 ピーマン ……1個  
 なす ……1/2本  
 きゅうり ……中1/5本  
 ベーコン ……2枚(40g)  
 ローリエ ……1枚  
 オリーブオイル ……小さじ1  
 塩 ……小さじ1/3

### 作り方

- ①野菜とベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ②オリーブオイルを熱した鍋にトマト以外の野菜とベーコンを入れて炒める。
- ③水少々とローリエを加えて弱火で煮込む。
- ④トマトを加え、野菜がやわらかくなったなら塩少々で調味する。



### 栄養価(1人分)

エネルギー ……107kcal  
 たんぱく質 ……2.5g  
 脂質 ……8.0g  
 食塩相当量 ……0.7g

