

## 3食（朝食、昼食、夕食）で摂取できる栄養素量 1人分

- ・エネルギー： 1268 kcal
- ・たんぱく質： 28.9 g
- ・脂質： 38.7 g
- ・炭水化物： 199.2 g

### 【朝食】

#### ◎献立

- ・おかかおにぎり
- ・きゅうりとトマトのサラダ
- ・ぶどう
- ・飲むヨーグルト

#### ◎材料 子供2人分

##### おかかおにぎり

- ご飯 200g
- ベビーチーズ 4個
- かつお節 5g
- しょうゆ 小さじ2

##### きゅうりとトマトのサラダ

- トマト 1個
- きゅうり 1本
- しょうゆ 大さじ1
- 酢 小さじ1
- 砂糖 小さじ2
- ごま油 小さじ1

##### ぶどう 一房

##### 飲むヨーグルト 100ml

#### ◎作り方

##### おかかおにぎり

- ①チーズを1cm弱の角切りにする。
- ②ボウルにご飯と全ての材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ラップを出し、一口サイズの量を乗せ、巾着のようにラップをキュッと絞り、握る。

##### きゅうりとトマトのサラダ

- ①ボウルに調味料を全て入れ、混ぜ合わせる。
- ②トマトときゅうりを2cm くらいの角切りにする。
- ③①のボウルに②の野菜を入れ、混ぜる。

#### ポイント

おにぎりはあつあつのご飯と混ぜるとチーズが溶けてまろやかに、とけない温度でもチーズの食感が感じられるので、お好みにあわせてどうぞ！

おにぎりの具はちりめん&塩昆布や、コーン&ツナなども脳の発育に役立つ DHA や便秘改善に役立つ食物繊維が豊富でおすすめです。

