



**春キャベツのオープン焼き**  
～ハニーマスタードソースがけ～ 2人分

材料名	使用量 (目安量)	作り方
キャベツ	200 g (1/4 個)	① キャベツは芯を残して4等分にくし切りにする。 ② 天板にオープンシートを敷き、キャベツを並べ、210℃に熱したオープンで約5分焼く。(トースターでも可) ③ ボウルに調味料を合わせてソースを作っておく。キャベツに焼き色がついたら皿に盛りつけ、ソースをかける。
マスタード	36 g (大さじ2)	
はちみつ	21 g (大さじ1)	
マヨネーズ	8 g (大さじ2/3)	
しょうゆ	6 g (小さじ1)	



**ポイント**  
春キャベツは葉がやわらかく、サラダや軽く焼くだけでも甘みがあり、食感よく仕上がります。

1人分栄養価と野菜量					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
115 kcal	2.5 g	5.1 g	16.4 g	1.1 g	100 g

浜松市健康増進課

**玉ねぎ丼** 2人分



材料名	使用量 (目安量)	作り方
新玉ねぎ	200 g (中1個)	① 玉ねぎは8等分のくし型に切る。 ② 耐熱皿に玉ねぎを入れ、豚ロース肉の薄切りを玉ねぎの上に重ならないように乗せ、その上からめんつゆをかける。 ③ ラップをふんわりかけ、電子レンジで4～5分加熱する。 ④ 器にご飯を盛り、その上に③をかける。
豚ロース薄切り	80 g (薄切り肉8枚)	
めんつゆ	12 g (小さじ2)	
ご飯	300 g (ごはん茶碗2杯)	



**ポイント**  
電子レンジだけで、簡単にどんぶりができます。

1人分栄養価と野菜量					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
400 kcal	12.8 g	8.3 g	65.8 g	0.6 g	100 g

浜松市健康増進課

## スナップえんどうとベーコンのペッパーソテー 2人分



材料名	使用量 (目安量)	作り方
スナップえんどう	150 g (約20本)	① ベーコンは5mm幅に切っておく。スナップえんどうは筋を取り、電子レンジで約2分加熱しておく。 ② フライパンにサラダ油とベーコンを加えて炒め、ベーコンが色づいてきたらスナップえんどうを入れる。焼き色がついてきたら塩、こしょうで味付けし、器に盛る。
ベーコン	20 g (1枚)	
サラダ油	4 g (小さじ1)	
塩	1.2 g (小さじ1/5)	
こしょう	少々	



**ポイント**

ブラックペッパーは香りがよく、ベーコンとの相性◎  
甘みのあるスナップえんどうにもよく合います。

1人分栄養価と野菜量					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
91 kcal	3.5 g	6.0 g	7.5 g	0.8 g	75 g

浜松市健康増進課

## レタスとトマトのイタリアンスープ 2人分



材料名	使用量 (目安量)	作り方
レタス	120 g (4枚)	① レタスとチーズは一口大の大きさに切っておく。 ② 鍋にコンソメスープを作り沸騰させる。沸騰したらすべての材料を加えてひと煮立ちさせる。 ③ 好みでオリーブオイル、香草を散らしてもよい。
ミニトマト	90 g (6個)	
スライスチーズ	18 g (1枚)	
固形コンソメ	1個	
水	300 cc	



**ポイント**

サラダ向きの野菜も火を通すことで消化がよくなり、体も温めてくれます。  
チーズはモッツァレラ、パルメザンチーズにしてもおいしく仕上がります。

1人分栄養価と野菜量					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
88 kcal	5.1 g	4.9 g	6.3 g	1.4 g	105 g

浜松市健康増進課