

キノピーキャラ弁



キノピー



◆屋根の上◆
 サラダ
 レタス…1枚
 ミントマト…1/2個
 きゅうり…1/5本
 別添え マヨネーズ
 ◎よく洗って水気を取り、すき間に入れる。
 きゅうりは、厚めの板状に切り、ごはんが崩れないようにささえとして入れる。

◆目◆
 魚肉ソーセージ…1/3本のり…5×5cm位
 大根…少々
 (輪切り1枚茹でる)

◆手◆
 茹でブロッコリー 1房

◆口◆
 魚肉ソーセージ…少々

◆ごはん◆
 200g

◆ほっぺ◆
 紅生姜…少々
 子供にはミニトマトでも

◆屋根◆
 さつまあげ…1枚
 ◎湯どおして軽くあぶる。
 ごはんが崩れないようにささえにもなっている。

◆顔◆
 とりそぼろ
 (作りやすい分量 約3個分)
 鶏ひき肉…150g
 水…100cc
 みりん…小さじ2
 めんつゆ…小さじ2
 (3倍濃縮)
 しょうゆ…小さじ2
 しょうが…ひとかけ
 ◎小鍋に材料を入れ、火にかけて煮る。

参考:容器 12センチ×12センチ 深さ3センチ

1個あたりの栄養所要量 587kcal たんぱく質 22.9g 塩分 2.4g

桐生市健康長寿課