

キノピーキャラ弁



キノピー



◆屋根の上◆

サラダ

レタス…1枚
ミニトマト…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◆

とりそばろ
(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

桐生市健康地域医療課