



マイサイズ
塩分1g 親子丼で

小松菜と豚肉の和風卵炒め



調理時間：15分
〈1人分〉
◎エネルギー
：157kcal
◎塩分：0.5g

材料(2人分)

- ・マイサイズ
塩分1g 親子丼…1箱
- ・小松菜……………4株(150g)
- ・豚ロース肉(薄切り)…60g
- ・サラダ油……………小さじ1

今回使用した
マイサイズはこちら→



作り方

- ① 小松菜は3cm幅に切り、茎と葉を分ける。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② サラダ油で豚肉を炒め、火が通ったら小松菜の茎を入れ炒める。1分ほど炒めたら、葉も入れる。
- ③ 葉がしんなりしてきたら、マイサイズを入れ、さっと炒める。

担当管理栄養士 生熊

小松菜を油で炒めることでβ-カロテンの吸収がよくなります！



マイサイズ
蟹のあんかけ丼で

きのこのあんかけ豆腐



調理時間：8分
〈1人分〉
◎エネルギー
：137kcal
◎塩分：1.0g

材料(2人分)

- ・マイサイズ
蟹のあんかけ丼…1箱
- ・絹ごし豆腐……………150g×2つ
- ・しいたけ……………中2つ
- ・おろししょうがチューブ…4cm

今回使用した
マイサイズはこちら→



作り方

- ① しいたけは、石づきを切り落として軸とかさに切り分け、それぞれ薄切りにする。
- ② 豆腐はラップをせずに500Wの電子レンジで2分加熱し、水気を切る。
- ③ 耐熱容器にマイサイズ、しいたけ、しょうがを入れてよく混ぜ、ラップをして500Wの電子レンジで2分加熱する。
- ④ 豆腐の上に③をかけて完成！

しいたけに豊富なビタミンDは豆腐に含まれるカルシウムの吸収を高めてくれます！

担当管理栄養士 渡辺

