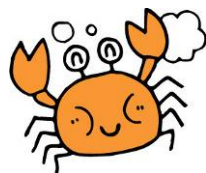




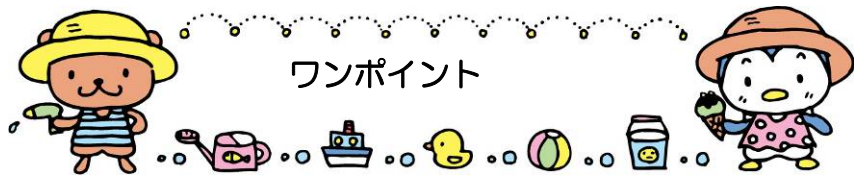
かにさんランチ

暑いと食欲が低下してしまいがちですね。

そんな時に「食べたい!!」と食欲が湧くような見た目がとてもかわいいランチです。



1食分196キロカロリーです。



ワンポイント

- ・ サケフレークを軽く炒ることで風味が増します。
- ・ レーズンが苦手な時は、黒豆を使うと良いです。きらきらした瞳になりますよ。



材料と作り方

材料

ごはん 110g・サケフレーク5g・きゅうり10g
ミニトマト1個・レーズン2粒

作り方

☆あらかじめごはんを炊いておく

- ①サケフレークを軽く炒る。
- ②きゅうりを厚さ5ミリ、長さ3センチくらいに切る。ミニトマトは半分に切り、へたの部分に切り込みを入れる。
- ③ごはん①を混ぜ、楕円形のおにぎりを作る。
- ④③をかにの体、きゅうりを足、ミニトマトをはさみ、レーズンを目になるように盛り付ける。

☆野菜を洗ったり、盛り付けなどお子さんと一緒に作ると楽しいですね



きゅうりに含まれる成分は、多くが水分とされていますが、その他にもカリウム、カロチンやビタミンCなどを含んでいます。カリウムは塩分の排出を助けて利尿作用があり、むくみをとる効果があります。身体にこもった熱を取り除く作用もあるので、暑い夏にはピッタリです。

