

トマト豆乳スープ



調理時間 30分

【1人分栄養量】

エネルギー：198kcal

たんぱく質：7.8g

脂質：11.0g

食塩相当量：1.2g

●野菜量：145g

【材料】 ●2人分

- A
- ベーコン …2枚
 - キャベツ …120g
 - 玉ねぎ …100g
 - にんじん …80g
 - マカロニ …30g
 - 無調整豆乳・水…各1カップ
 - カットトマト…200g
 - 顆粒コンソメ…大さじ1・1/2
 - 砂糖 …小さじ2
 - 塩・こしょう…適量
 - オリーブ油 …大さじ1
 - 茹でブロッコリー…80g
- (冷凍可)

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅に、玉ねぎとキャベツは1cm角に、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋にAの材料を全て入れて火にかけて、沸騰しないように弱～中火で15分から20分ほど煮る。
- ③ アクを取り除き、砂糖、塩、こしょうで味を調える。最後に茹でブロッコリーを加え、オリーブ油を回しかける。

一口カットおにぎり



【1人分栄養量】

エネルギー：384kcal

たんぱく質：13.6g

脂質：8.3g

食塩相当量：1.3g

【材料】 ●2種 (各2つ分)

・豆腐パッケース (小) 使用
ごはん …2合分 (660g)

★
青のり …大きじ2
白いりごま…大きじ1
塩 …ひとふり
焼きのり …3つ切り8枚

Aー卵焼き (卵…2個、砂糖…大きじ1、しょうゆ…小さじ1) とボンレスハム2枚をサラダ油で焼いておく。

Bーまぐろ味付フレーク缶、ブロッコリースプラウト

【作り方】

- ① 炊き立てのごはんに★の具材を混ぜておく。
- ② 豆腐ケースにラップをしき、ごはん60gほどをしき詰める。
- ③ ②の上に豆腐ケースの型に合うようにカットしたAの卵焼きとボンレスハムを置き (Bの具材も同様)、その上にごはん60gほどを詰める。
- ④ 少し時間をおいてから三角になるようカットして盛り付ける。