

# 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。