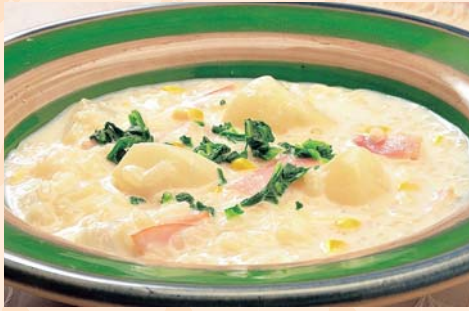


カブとハムの ミルクスープリゾット

〈栄養価〉
エネルギー
364kcal



材料

カブ	1個
ハム	2枚
油	小さじ1
牛乳	300ml
水	100ml
コンソメ	1個
ご飯	200g
コーン	40g
バター	1/2かけ
こしょう	少々
カブの葉(茹)	適量
塩	少々

【作り方】

- 鍋を熱して油を入れ、一口大に切ったカブと短冊切りにしたハムを軽く炒めます。
- ①に牛乳・水・コンソメを入れて煮立たせ、ご飯・コーンを入れて4~5分煮てバターを入れます。
- 器に盛り付け、彩りにカブの葉の茹でたものをちらします。

キャベツとしらすのおにぎり

〈栄養価〉
エネルギー
288kcal



材料

ご飯	2膳
キャベツ	2枚
塩	少々
ごま油	小さじ1/2
ごま	小さじ1
しらす	大さじ2
のり	1枚

【作り方】

- キャベツは小さめに切り、レンジで1~2分加熱します。冷水に取り水気を絞り、塩・ごま油で和えます。
- ご飯をボウルに入れ、①のキャベツ、ごま、しらすを加え、おにぎりにします。のりを巻いたら出来上がり。

厚揚げ野菜あんかけ

〈栄養価〉
エネルギー
85kcal



材料

厚揚げ	1/2枚
にんじん	1/4本
干し椎茸	1枚
もやし	40g
いんげん	2本
だし汁	1/2カップ
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1

【作り方】

- 厚揚げを網で焼き、3等分に切ります。
- いんげんは下茹でし2~3cmの長さに切り、椎茸は戻してせん切り、にんじんもせん切りにします。もやしは洗っておきます。
- だし汁に②を入れ、砂糖、しょうゆで味を付けます。軟らかく煮えたら、水でといた片栗粉を入れてとろみをつけます。
- 厚揚げを器に盛り、野菜のあんかけをかけます。

朝食は

「あ・た」

“あ” たたかいもの



ソーセージと野菜のホットサンド

〈栄養価〉
エネルギー
239kcal



材料

キャベツ	2枚
にんじん	1/4本
ソーセージ	2本
ケチャップ	適宜
食パン(8枚切り)	2枚

【作り方】

- キャベツとにんじんは千切りにします。
- 耐熱容器に①のキャベツ・にんじんを入れ、ラップをかけてレンジで2~3分加熱します。
- アルミホイルの上に食パンをのせケチャップを塗り、②のキャベツとにんじん、縦半分に切ったソーセージをのせて、アルミホイルごとくると巻いて端をねじります。
- トースターで5~6分焼いたら出来上がり。

豆腐のつけ丼

〈栄養価〉
エネルギー
335kcal



材料

きゅうり	1本
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
絹豆腐	1/2丁
しらす	大さじ2
ご飯	2膳

【作り方】

- きゅうりは輪切りにし、塩もみして水気を絞ります。みりん・しょうゆを合わせたたれに漬けます。
- 茶碗にご飯を盛り付け、豆腐をスプーンですくってのせ、しらすを散らして①のきゅうりをのせてたれをかけます。