

彩り野菜のトマト煮

○1人分の野菜量 230g

○1人分:エネルギー226kcal たんぱく質 7.6g 脂質 8.6g 炭水化物 30.7g 食塩相当量 3.0g



ズッキーニをなすに変えても
おいしいです。

◆材料 (2人分)

ベーコン … 1.5 枚	こしょう … 適宜
たまねぎ … 1/4 個	トマト水煮缶 … 200g
かぼちゃ … 100g	固形スープの素…1 個
ズッキーニ… 1 本	砂糖 … 大さじ 1/2
マカロニ … 15g	ケチャップ … 小さじ 1
オリーブ油 … 大さじ 1/2	ウスターソース…小さじ 1
粉チーズ … 大さじ 1	水 … 1 カップ

◆作り方

- ① ベーコンを 1cm 幅、野菜を 1cm 角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、中火でベーコン、野菜の順番に炒める。
- ③ 油が材料全体にまわったら、Aを加える。
- ④ 煮立ったらマカロニを加え、弱火で 15 分ほど煮る。
- ⑤ 粉チーズを加え、こしょうで味を調べ、器に盛る。

簡単！ワンタンスープ

○1人分の野菜量 100g

○1人分:エネルギー127kcal たんぱく質 6.7g 脂質 5.2g 炭水化物 13.4g 食塩相当量 3.4g



簡単！スピーディ！
具だくさんのスープのできあがり！豚ひき肉を豚こま肉に変えてもおいしいです。

◆材料 (2人分)

ワンタンの皮…30g	もやし … 80g	だし汁 … 350cc
豚ひき肉 … 30g	白菜 … 80g	塩 … 小さじ 1/2 弱
にんじん … 30g	小ねぎ … 10g	しょうゆ…小さじ 1/2
干しいたけ…1 枚	炒め油 … 小さじ 1	こしょう… 少々
		ごま油 … 少々

◆作り方

- ① ワンタンの皮、白菜を短冊切り、干しいたけ (水戻し)、にんじんはせん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、中火で豚ひき肉を炒め、だし汁、にんじん、干しいたけを加える。
- ③ 沸騰したらもやしと白菜を入れ、再度沸騰したら中火で 5 分ほど煮る。
- ④ 塩、こしょう、しょうゆで調味し、ワンタンの皮をほぐして入れる。
- ⑤ 仕上げに小ねぎ、ごま油を入れる。