

包丁いらず！かんたん野菜スープ（市健康増進担当栄養士考案）

材料 4 人分

【基本のスープ】

カット野菜	1袋
もやし	1/2袋
ウインナー	8本
水	600ml
コンソメスープの素	2個
コショウ	適量

作り方

鍋に材料を入れて煮る。

☆カット野菜なので、煮立ってコンソメスープの素が溶けたらすぐ食べられます。

【アレンジ】

- ★卵…一緒に煮てしっかりおかずに
- ★ケチャップ…仕上げに加えてトマトスープに
- ★水半量を牛乳に…優しいミルクスープに
- ★冷凍コーン、ブロッコリーなど…栄養価もアップして彩りもきれい



☆1人分栄養価☆

・エネルギー 37kcal ・たんぱく質 2.3g ・脂質 1.1g ・塩分 1.6g

簡単！朝食に豆腐丼（市健康増進担当栄養士考案）

材料 4 人分

ご飯	4膳
絹ごし豆腐	1丁
揚げ玉	40g
出汁醤油または白だし	大さじ4
かつお節、のり	適量
すりごま	小さじ4

作り方

- ① 豆腐はレンジで温めて、水切りする。
- ② どんぶりにご飯を入れ、さいの目に切った豆腐、揚げ玉、かつお節、のりをのせすりごまをかける。
- ③ 出汁醤油または白だしをかけて、混ぜながら食べる。



☆1人分栄養価☆

・エネルギー 436kcal ・たんぱく質 12.0g ・脂質 12.0g ・塩分 1.1g