



ヨーグルトサラダ (調理時間 5分)



材料	一人分
きゅうり	1/2 本
ホールコーン(缶)	大さじ 2
りんご	1/4 個
プレーンヨーグルト	カップ 1/2

< 作り方 >

- (1) きゅうりを 3mm 位の輪切りにする。
- (2) りんごは皮をよく洗って、いちょう切りにする。
- (3) コーンの汁気を切って、きゅうりとりんごと一緒にヨーグルトであえる。

★ アレンジ ★

⇒ 季節の果物をヨーグルトであえてもOK！

一人当たりの栄養価

エネルギー99kcal たんぱく質 4.4g 脂質 3.2g カルシウム 129mg 食塩相当量 0.2g

温野菜のサラダ (調理時間 5分)



材料	一人分
ブロッコリー	30g
カリフラワー	20g
にんじん	20g
マヨネーズ	大さじ 1/2
ケチャップ	大さじ 1

< 作り方 >

- (1) にんじんは、薄いいちょう切りに、ブロッコリー、カリフラワーは食べやすい大きさに切る。
- (2) 器(耐熱のもの)にブロッコリーとカリフラワーを入れ、にんじんを上へのせ、水を少し入れて約 1 分電子レンジにかける。
- (3) マヨネーズ、ケチャップを混ぜ、オーロラソースをつくる。
- (4) (2)を皿に盛り、(3)をかける。

一人当たりの栄養価

エネルギー83kcal たんぱく質 2.4g 脂質 4.7g カルシウム 25mg 食塩相当量 0.7g

小松菜の煮びたし（調理時間 5 分）



材料	一人分
小松菜	50g
油あげ	10g
にんじん	5g
めんつゆ	大さじ 1/2 弱
水	大さじ 1/4

< 作り方 >

- (1) 小松菜は 3cm 長さに切る。油あげは小松菜と同じ長さの細切りにする。にんじんはせん切りにする。
- (2) 耐熱ボールに油あげ、にんじん、小松菜の葉、茎の順に入れて、めんつゆと水を加える。ふんわりラップをして、約 3 分加熱する。

一人当りの栄養価

エネルギー 54kcal たんぱく質 3.0g 脂質 3.4g カルシウム 117mg 食塩相当量 0.7g

かぼちゃのミルクみそ汁（調理時間 8 分）



材料	一人分
かぼちゃ	40g
油あげ	5g
だし汁	100ml
牛乳	50ml
みそ	小さじ 1

< 作り方 >

- 下準備 …… かぼちゃは前日、甘煮やスープを作る時にいちよう切りにしておく。油あげは細切りにする。
- (1) 鍋にだし汁とかぼちゃ、油あげを入れて煮る。
 - (2) かぼちゃが柔らかくなったら、牛乳とみそを加え、ひと煮たちしたら火を止める。

一人当りの栄養価

エネルギー 100kcal たんぱく質 4.1g 脂質 4.0g カルシウム 84mg 食塩相当量 0.8g

簡単コーンスープ (調理時間 5分)



材料	一人分
粉末コーンスープ	1 袋
牛乳	75ml
お湯	75ml
ホールコーン(缶)	大さじ 1
ブロッコリー	15g

< 作り方 >

下準備 … ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、電子レンジで 40 秒位加熱する。

- (1) 鍋に粉末コーンスープ、牛乳、お湯、コーンを入れて混ぜる
- (2) (1)を火にかけ、温まったらブロッコリーを加える。

一人当りの栄養価

エネルギー75kcal たんぱく質 3.9g 脂質 3.0g カルシウム 94mg 食塩相当量 1.0g

とろろ昆布汁 (調理時間 1分)



材料	一人分
とろろ昆布	適量
かつお節	適量
しょうゆ	小さじ 1
湯	150cc
ゆでた青菜	30g

< 作り方 >

- (1) お椀にとろろ昆布とかつお節、ゆでた青菜、しょうゆを入れ、お湯を注いで出来上がり。

一人当りの栄養価

エネルギー15kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.2g カルシウム 23mg 食塩相当量 0.9g