



簡単朝食メニュー（春）

***キャベツとさつま揚げの炒め物 80キロカロリー 食塩相当量 0.7g**

材料名	1人分量 (g)	作 り 方
キャベツ	75	① キャベツは5cm角に切る。 ② ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を除き2～3mm幅に切る。 ③ さつま揚げは縦半分に切り、1cm幅に切る。 ④ フライパンに油を熱し、強火で③を炒め、①・②を加えて、油となじむまで炒める。 ⑤ ④にAを加え、塩・こしょうで味を調え、さらに1分程炒め火を止め、いりごまをふる。
ピーマン	20	
さつま揚げ	25	
油	2	
いりごま	1	
鶏ガラスープの素	0.2	A
水	15	
塩	0.1	
こしょう	少々	
赤唐辛子の輪切りを加えて炒めると大人向きのおかずになります。		

野菜たっぷりメニュー（春）

***豆スープ 154キロカロリー 食塩相当量 1.0g**

材料名	1人分量 (g)	作 り 方
ミックスビーンズ	30	① ソーセージは2cm長さの斜め切り。しめじは石付きを除き、小房に分ける。セロリは筋を取り端から薄切り。トマトは湯むきし粗みじん切り。玉ねぎ・にんにくも粗みじんに切る。
ソーセージ	15	
しめじ	20	
セロリ	20	② 鍋に油を熱し、中火でセロリ・玉ねぎ・にんにくを3分炒め、ソーセージ・しめじも加え2分程炒める。
トマト	40	
玉ねぎ	20	③ 次に水・固形スープの素・ローリエを加えひと煮たちしたら、ミックスビーンズを加え5～6分煮、トマトを加えざっと混ぜ5～6分煮込む。
にんにく	0.3	
油	3	
水	150	
固形スープの素	1	
ローリエ	全体で1枚	
塩	0.3	
こしょう	少々	

