

牛乳

134 kcal 塩分 0.2 g

材料(2人分)

牛乳 …………… 2カップ



主菜

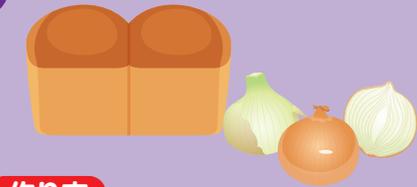
主食

チーズジャコトースト

242 kcal 塩分 1.3 g

材料(2人分)

食パン(6枚切) …… 2枚
ちりめん(湯をかけて塩抜き)
…………… 大さじ2
玉ねぎ …………… 1/4個
パプリカ(赤) …… 20g
コーン缶(水を切る) 20g
ピザ用チーズ …… 30g
刻みのり …………… 少々



作り方

- ①玉ねぎ、パプリカは薄切りにする
- ②食パンにちりめん、野菜、コーンをのせ、ピザ用チーズをのせる
- ③オーブントースターで3分くらい焼き刻みのりを散らす



みかん

35 kcal 塩分 0 g

材料(2人分)

みかん …………… 2個



パンの時も
しっかりたんぱく質を
足しましょう。
特に朝食は野菜不足に
なりがちなので、
具沢山スープでしっかり
野菜を摂りましょう。



汁物

和風ミネストローネ

副菜

23 kcal 塩分 1 g

材料(2人分)

玉ねぎ …………… 1/4個
ピーマン …………… 10g
セロリ …………… 10g
キャベツ …………… 1枚
トマト缶 …………… 20g
だし汁 …………… 1カップ
濃口しょうゆ …大さじ1/2
塩 …………… 少々
オリーブ油 …… 小さじ1/2

作り方

- ①野菜は全て食べやすい大きさに切る
- ②鍋にオリーブ油を熱し、野菜を炒め、だし汁を加える
- ③野菜に火が通り柔らかくなったらしょうゆ、塩で味をととのえる



パン

パン