

## 牛乳

134kcal 塩分 0.2g

### 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

242kcal 塩分 1.3g

### 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

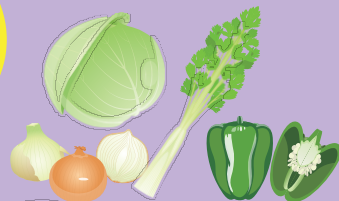
35kcal 塩分 0g

### 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

23kcal 塩分 1g

### 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