

🎵おにぎらず

		4人分(のり4枚)
A	焼きのり	4 枚
	ごはん	720g
	のり 2 枚	
	ソーセージ	6 本
B	レタス	40g
	のり 2 枚	
	コーン	40g
	枝豆(さや付)	40g(80g)
	ツナ	40g
	カレー粉	2g
	ケチャップ	6g

A

- ① レタスは洗ってペーパータオルで水気を取り、食べやすい大きさにちぎる。
- ② ガラスボウルに①とソーセージを入れラップをし、レンジ 600W で 2 分半加熱する。
- ③ ラップの上のにりを置き、おちゃわん半分のごはんをのせる。その上にレタス、ソーセージ、残りのごはんをのせる。
- ④ ラップごとおさえてピッタリ包み、のりがなじんだら半分に切る。※ソーセージを横半分に切ることができるよう線を引いておく。

B

- ① コーンは水を切っておく。枝豆はさやからだしておく。ツナは軽く汁気を切っておく。
- ② 材料を全てボウルに入れて混ぜ、レンジ 600W で 1 分半加熱し、ちゃわんのごはん混ぜる。
- ③ ラップの上のにりを置き、ごはんをのせる。
- ④ ラップごとおさえて包み、のりがなじんだら半分に切る。

🎵トマトスープ

	4 人分
ブロッコリー	40g
玉ねぎ	40g
にんじん	40g
ベーコン	40g
トマト	160g
水	240ml
コンソメ	3g

- ① なべに水を入れて火にかける。沸騰したらコンソメを入れる。
- ② ブロッコリー・にんじん・トマトは一口大、玉ねぎは薄切り、ベーコンはせん切りにする。①に入れ、ふたをして煮る。

♪豆乳みそ汁

	4 人分
キャベツ	40g
しめじ	40g
豆腐	40g
にんじん	40g
だし汁	340ml
豆乳	60g
味噌	16g

- ① キャベツと豆腐、にんじんは一口サイズに切る。しめじは石づきをとって、手でほぐす。
- ② だし汁に①を入れ、軟らかく煮る。豆乳と味噌を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

♪フルーツ寒天

	4 人分
みかん缶	120g
豆乳	160ml
缶詰シロップ	80ml
粉寒天	1～2g(1gではとろっと、2gではぷるっと食感になります)

- ① なべに A をいれてよく混ぜる。火にかけてかるく沸騰してきたら、さらに1～2分加熱する。
- ② カップを水でぬらし、みかんを入れてから、①を流し入れる。さめたら冷蔵庫で冷やす。

栄養価(1人分)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	野菜 g
おにぎらず	440	10.7	12.3	67.0	0.8	30
A トマトスープ	44	2.1	1.9	3.4	0.6	70
B 豆乳みそ汁	29	1.9	1.0	2.5	0.6	20
フルーツ寒天	49	1.6	1.0	7.9	0	0
A 合計	533	14.4	15.2	78.3	1.4	100
B 合計	518	14.2	14.3	77.4	1.4	50