

野菜スープ



材料 (2人分)

キャベツ	60g
玉ねぎ	20g
にんじん	20g
セロリ	20g
ブロッコリー	20g
ウインナー	4本
コンソメ	1/2個
水	400ml
こしょう	少々
ローリエ (あれば)	1/2枚

<作り方>

- ① 玉ねぎは皮とヘタを取って半分に切り、薄切りにする。にんじんはヘタを取り、キャベツ、セロリとともに4cm長さの短冊切りに、ブロッコリーは小房に切り分ける。ウインナーは切り込みを入れる。
- ② 鍋に水を入れて中火にかけ、コンソメ、玉ねぎ、にんじん、セロリ、あればローリエを加える。沸騰したらキャベツとブロッコリー、ウインナーを加え、10分ほど煮る。
- ③ 塩、こしょうで味をととのえ、器に盛る。

おうちに残っている野菜を利用しましょう。カット野菜を使えば、簡単ですぐに作れます。水の半量を牛乳にすれば、ミルクスープに！カルシウム、たんぱく質をアップできます。

バナナヨーグルトドリンク

材料 (2人分)

バナナ	150g
プレーンヨーグルト	大さじ2
牛乳	大さじ1/2
砂糖	大さじ1

<作り方>

- ① 材料を冷蔵庫で冷やしておく。
- ② バナナをジップロックなどの袋に入れ、ピューレ状になるまで手で潰す。
- ③ ②のバナナをコップに入れ、ヨーグルトを加える。
- ④ 牛乳、砂糖を加え、よく混ぜ合わせたら完成。

凍らせて
アイスにも！

お好みで黄な粉やすりごまを追加して栄養素アップ！
砂糖をはちみつに変えても美味しいです。お手軽な朝食の飲み物としても。

【1人分の栄養量】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
簡単パエリア	381	15.0	2.6	74.4	1.9
小松菜のイタリアンソテー	60	3.2	4.3	2.1	0.5
野菜スープ	118	5.1	8.7	4.8	1.0
バナナヨーグルトドリンク	187	6.7	5.6	27.5	0.2
合計	746	30.1	21.2	108.8	3.6

