

野菜たっぷり簡単レシピ

ソース香る!!おこのみ焼き風トースト



【1人分】エネルギー362kcal たんぱく質14.8g 脂質18.0g
食塩相当量2.1g 食物繊維4.5g

材料

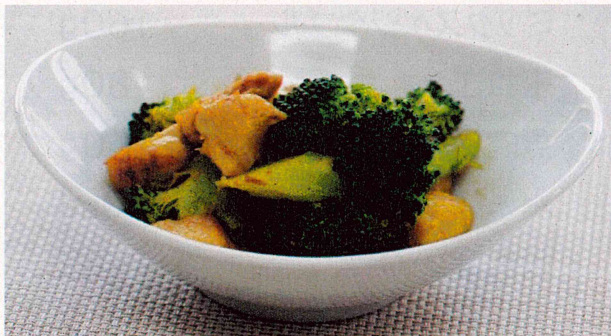
食パン	1枚
卵	1個
キャベツ	2枚
チーズ	1枚
マヨネーズ	適量
お好みソース	適量
あおさ	適量

キャベツはカット野菜を使うと簡単♪

作り方

- ① パンの周りに千切りにしたキャベツをのせる。
- ② パンにくぼみをつけて卵をのせ、卵に数か所穴をあける。
- ③ キャベツの周りにチーズをのせる。
- ④ マヨネーズ、お好みソース、あおさをかける。
- ⑤ トースターで焼く。(焦げそうになったらアルミホイルをかぶせて焼く)

ブロッコリーのカレー炒め



【1人分】エネルギー155kcal たんぱく質11.7g 脂質10.7g
食塩相当量0.6g 食物繊維4.5g

材料

ブロッコリー	1株
鶏もも肉	200g
塩こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
カレー粉	小さじ2

ブロッコリーは冷凍野菜でもOK♪

作り方

- ① ブロッコリーの房を小さめに切り、茎は皮をむいて短冊切り、葉があればみじん切りにしておく。
- ② 鶏肉を一口大に切り、塩こしょうをふる。
- ③ フライパンに油を熱して、鶏肉を焦げ目がつくまで焼く。
- ④ ③を裏返して、ブロッコリーの葉以外を入れ、ふたをして、火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑤ 鶏肉に火が通たら、葉を入れて軽く炒めてから、カレー粉で味付けする。

カット野菜の和えもの



【1人分】エネルギー44kcal たんぱく質2.0g 脂質3.6g
食塩相当量0.5g 食物繊維0.4g

材料

カット野菜ミックス	1袋
ロースハム	1パック
A [マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

もやしや他の野菜でアレンジOK!

カット野菜+レンジで時短!

作り方

- ① カット野菜は皿にとり出しラップをふんわりとかけて、電子レンジ600Wで4分程度加熱する。
- ② ①のあら熱がとれたら水気をしっかりと絞り、Aで味付けをする。

カレースープ



【1人分】エネルギー53kcal たんぱく質1.3g 脂質1.1g
食塩相当量0.8g 食物繊維2.8g

材料

ミックスベジタブル	160g
玉ねぎ	80g
魚肉ソーセージ	40g
水	600ml
固形コンソメ	1個
カレー粉	小さじ1/2

夜多めに作って、朝にもピッタリ!冷めても美味しい♪

作り方

- ① 鍋にミックスベジタブル、角切りにした玉ねぎ、魚肉ソーセージ、カレー粉の半量を入れて、ミックスベジタブルの水分が飛ぶまで炒める。
- ② ①の鍋に水を入れて、沸騰させる。
沸騰したら、固形コンソメを入れて溶かす。
- ③ ②に残りのカレー粉を加え、よく混ぜる。