







具たくさん味噌汁

材 料	分 量	作 り 方
じゃが芋	20	<p>味噌汁の具材は、お好みの材料をたくさん入れて具たくさんとする。 * 卵を1個落とし入れることで、たんぱく質がアップする。</p>   <p>やさい</p>  <p>い も</p>  <p>たまご</p>  <p>かいそう</p>  <p>大豆製品</p>
白菜	30	
人参	10	
わかめ	2	
油揚げ	5	
卵	1個	
味噌	10	

とろろ昆布うどん

材 料	分 量	作 り 方
うどん	1玉	<p>①鍋に麺つゆを入れ加熱し、うどんを入れ、丸天(食べやすい大きさに切る)を加えて温める。</p> <p>②器に①のうどんを入れて、とろろ昆布、いなり揚げ、刻み青ねぎをたっぷりのせる。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"><div style="text-align: center;"><p>大豆製品</p></div><div style="text-align: center;"><p>やさい</p></div></div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"></div>
丸天	1枚	
とろろ昆布	適量	
いなり揚げ(味付き)	適量	
きざみ葱	15g	
めんつゆ(2倍濃縮)	50cc	
水	150cc	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"><div style="text-align: center;"><p>さかな</p></div><div style="text-align: center;"><p>かいそう</p></div></div>

焼き鳥缶で野菜炒め

材 料	分 量	作 り 方
焼き鳥の缶	1缶	<p>①フライパンに油を引き熱し、切った野菜を入れて炒める。</p> <p>②①に焼き鳥缶を汁ごと入れてさらに炒める。</p> <p>* 味付けは、焼き鳥缶で十分付くので、ほかに調味料は不要。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"><div style="text-align: center;"><p>あぶら</p></div><div style="text-align: center;"><p>にく</p></div><div style="text-align: center;"><p>やさい</p></div><div style="text-align: center;"></div></div>
キャベツ	60	
玉ねぎ	30	
人参	10	
ピーマン	1/2個	
しめじ	20g	
オリーブ油	2	

冷奴(ちりめんトマト)

材 料	分 量	作 り 方
絹豆腐(150g)	1丁	①トマトは食べやすい大きさに切る。 ②豆腐はお好みの量を用意する。 ③豆腐の上にちりめんじゃことトマトを盛りつけて醤油とごま油をかける。
ちりめんじゃこ	適量	
トマト小	1/4個	
醤油	適量	
ごま油	適量	
		 大豆製品
		 あぶら
		 さかな
		 やさい
		


ライス野菜チーズグラタン

材 料	分 量	作 り 方
ご飯	100g	<p>①耐熱容器にご飯を入れ、その上に野菜をのせる。 * 冷凍野菜であれば解凍する。 * 生野菜であれば、ゆでたりして加熱しておく。</p> <p>②①のご飯が浸るぐらい牛乳を入れ、チーズをのせてオーブントースターでチーズがとろけて少し焼き色が付くくらい焼く(180℃約7分前後)。</p>
ブロッコリー(冷凍可)	40g	
枝豆(冷凍可)	15	
コーン缶(冷凍可)	10	
かぼちゃ(冷凍可)	50	
牛乳	100	
とろけるチーズ	25	




はんぺんハムのチーズ焼き



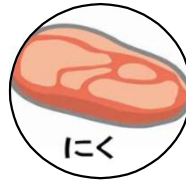


材 料	分 量	作 り 方
はんぺん	1枚	①はんぺんとチーズ・ハムは半分 (三角形又は長方形)に切る。 ②はんぺんの側面に切り目を入れ、 チーズとハムをはさむ。 ③フライパンにバターを溶かしハムと チーズを入れ、弱火でゆっくり両面に 焼き目が付くまで焼く。
スライスチーズ	1枚	
ハム	1枚	
バター(マーガリン)	5g	




にく さかな 牛乳・乳製品 あぶら




冷奴(サラダチキンとおくらのごまドレッシング)

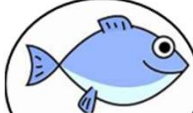
材 料	分 量	作 り 方
絹豆腐(150g)	1丁	①サラダチキンは手でほぐす。 ②豆腐はお好みの量を用意する。 ③おくらはラップで包み電子レンジで1分程度加熱して輪切りにする。 (冷凍の場合は、解凍する) ④豆腐の上にチキン、おくらをのせ、ドレッシングをかける。
サラダチキン(市販)	16g	
おくら(冷凍スライスオクラ可)	20g	
ごまドレッシング	適量	
		    

カニかま温玉やっこ


材 料	分 量	作 り 方
絹豆腐 (150g)	1丁	<p>①豆腐はお好みの量を用意する。 ②カニ風味かまぼこは縦に裂いておく。 ③温泉卵は、市販品を利用するか、半熟のゆで卵を作る。 ④豆腐の上に卵をのせ、カニ風味かまぼこをのせて、お好みで醤油やポン酢をかける。</p> 
カニ風味かまぼこ	1本	
温泉卵またはゆで卵	1個	
きざみ葱	少々	
醤油 (ポン酢でも可)	適量	



大豆製品



さかな









たまご

ねぎチーズ温やっこ

材 料	分 量	作 り 方
絹豆腐 (150g)	1丁	<p>①ねぎは刻む。 ②耐熱容器に豆腐を入れ、スライスチーズをのせて電子レンジで30秒から1分加熱する。 ③温まったらねぎをのせて、醤油(ポン酢)をかける。</p> <p>※オーブンで焼き色がつくまで焼いてもOKです。</p> 
とろけるスライスチーズ	1枚	
きざみ葱	適量	
醤油(ポン酢でも可)	適量	

 牛乳・乳製品  やさい  大豆製品

牛乳味噌汁

材 料	分 量	作 り 方
残った味噌汁	適量	<p>①残った味噌汁の味変とたんぱく質、カルシウムを補うために牛乳を入れて温める。 * 味噌と牛乳の愛称もバッチリ！</p>   <p>やさい</p>  <p>い も</p>  <p>牛乳・乳製品</p>  <p>かいそう</p>  <p>大豆製品</p>
牛乳	50～70cc	