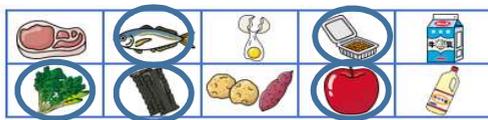


主な調理器具

無し

このレシピでとれる食品群



アボカドサラダ



『材料』 4人分

アボカド・・・・・・・・1個
新玉ねぎ・・・・・・・・1個
ミニトマト・・・・・・・・8個
ブロッコリースプラウト
1パック
めんつゆ・・・・・・・・大さじ1
④ 塩昆布・・・・・・・・8g
ごま油・・・・・・・・大さじ2
かつお節・・・・・・・・適量
レモン汁・・・・・・・・適量

『作り方』

- ① 玉ねぎは薄くスライスして5分程水に浸し、水気を切りよく絞ります。ミニトマトは4つに切り、ブロッコリースプラウトは根元を切っておきます。アボカドは皮をむき一口大に切りレモン汁をかけておきます。
- ② ボウルに玉ねぎ、ミニトマト、アボカド、Aを入れよく混ぜ合わせます。
- ③ 器に盛り、ブロッコリースプラウトとかつお節をかけ完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>131</u> kcal	たんぱく質	<u>2.2</u> g
炭水化物	<u>9.7</u> g	食物繊維	<u>2.8</u> g
脂質	<u>10.5</u> g	塩分相当量	<u>0.6</u> g

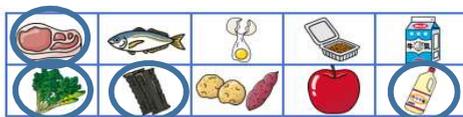


主な調理器具



鍋

このレシピでとれる食品群



🥬 キャベツのスープ 🥬



『材料』 4人分

- キャベツ・・・・・・・・200g
- 人参・・・・・・・・1/2本
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
- 乾燥わかめ・・・・・・・・大さじ1
- ベーコン・・・・・・・・4枚
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1
- 水・・・・・・・・800cc

『作り方』

- ① キャベツは2～3cm幅に切り、ベーコンは1cm幅に切ります。
玉ねぎは薄切り、人参は千切りにします。
- ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、ベーコン・玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたらキャベツ・人参を加えさらに炒めます。
- ③ ②に水を加え煮立ってきたらアクを取り固形コンソメを入れ、最後にわかめを入れて一煮立ちさせます。
- ④ 器に盛りつけ完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>93</u> kcal	たんぱく質	<u>4.6</u> g
炭水化物	<u>8.5</u> g	食物繊維	<u>2.4</u> g
脂質	<u>5.4</u> g	塩分相当量	<u>1.7</u> g

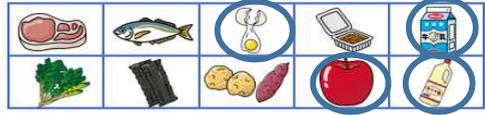


主な調理器具



オーブンレンジ

このレシピでとれる食品群



りんごケーキ



『材料』 パウンド型1個分

- りんご・・・・・・・・中1個
- 卵・・・・・・・・2個
- ホットケーキミックス
100g
- ④ ヨーグルト・・・・・・・・50g
- 砂糖・・・・・・・・40g
- サラダ油・・・・・・・・大さじ2
- スライスアーモンド適量

『作り方』

- ① りんごは4等分にして皮のついたまま薄いくし形に切ります。
- ② ボウルに卵を割りほぐし泡だて器でもったりするまで泡立て、
④を加えさらに泡立て器で混ぜ合わせます。
- ③ クッキングシートを型にしき生地を3回に分けて流し入れ、その都度りんごの向きをそろえてその上にのせて最後にアーモンドスライスをのせ、180℃に予熱したオーブンで30～40分焼きます。
竹串でさして何もついてこなければ出来上がりです。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>294</u> kcal	たんぱく質	<u>6.8</u> g
炭水化物	<u>41.9</u> g	食物繊維	<u>2.1</u> g
脂質	<u>12.8</u> g	塩分相当量	<u>0.4</u> g

