



## ブロッコリーの塩昆布和え 2人分

材料名	使用量 (目安量)	作り方
ブロッコリー	140 g (1/2個)	① ブロッコリーは小房に分ける。 ② ごま油を熱したフライパンにブロッコリーを入れ、焼き色がついたら、弱火にして水少々を加え、蓋をして蒸し焼きにする。 ③ ブロッコリーが柔らかくなったら、塩昆布といりごまを加えて和える。
ごま油	3 g (小さじ1)	
塩昆布	6 g	
白いりごま	1 g (2つまみ)	



**ポイント**

水を加えすぎないこと。焼き色を付けると香ばしくいただけます。

1人分栄養価と野菜量					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
43 kcal	3.6 g	2.1 g	4.8 g	0.6 g	70 g

浜松市健康増進課

## にんじんゴマねーず 2人分



材料名	使用量 (目安量)	作り方
にんじん	140 g (1本)	① にんじんは薄く短冊切りにして、電子レンジで加熱する。 ② 粗熱が取れたら、水切りしたホールコーンとすりごま、マヨネーズを加えて和える。
ホールコーン	40 g	
白すりごま	9 g (小さじ1)	
マヨネーズ	12 g (小さじ1)	



**ポイント**

コーンの甘さと、すりごまの風味を生かして塩分控えめに!

1人分栄養価と野菜量					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
112 kcal	2.0 g	7.1 g	5.1 g	0.1 g	90 g

浜松市健康増進課



# かぶの豆乳スープ 2人分

材料名	使用量 (目安量)	作り方
かぶ (葉つき)	150 g (1 個半)	① かぶは根と葉に切り分け、根は皮をむいて 8 等分にし、葉は 3 cm の長さに切る。ウインナーは 5 mm 程度の輪切りにする。しめじは石づきを取ってほぐしておく。 ② 大きめの耐熱容器にかぶの根、ウインナー、しめじ、水を入れてラップをかけ、電子レンジ (500W) で 3 分加熱する。 ③ ②に豆乳とかぶの葉、顆粒コンソメを加えてラップし、さらに 2 分 30 秒加熱する。 ④ 仕上げにこしょうをふる。
ウインナー	30 g (2 本)	
しめじ	25 g (1/4 株)	
豆乳	150 cc	
水	150 cc	
顆粒コンソメ	2.6 g (小さじ 1)	
こしょう	少々	



**ポイント**

レンジで温めるだけでできる簡単スープ。かぶの葉も使って栄養満点!

1 人分栄養価と野菜量					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量 (きのこ含む)
103 kcal	6.1 g	6.1 g	7.1 g	1.0 g	87 g