

汁物

熱量：95kcal

たんぱく質：2.8g

脂質：3.5g

塩分：0.9g



野菜たっぷり根菜汁

材料（4人分）

大根・・・120g 小松菜・・・80g
里芋・・・120g だし汁・・・3カップ
にんじん・・・80g みそ・・・小さじ4
ごぼう・・・10g ごま油・・・大さじ1
長ねぎ・・・40g

作り方

- ①大根・にんじんはいちょう切り、里芋は1cm厚さの輪切り、長ねぎは小口切りにする。ごぼうはななめ薄切りにし水にさらす。小松菜は茹で水気を絞り食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にごま油を入れ、大根・にんじん・里芋・ごぼうを炒める。
- ③だし汁を加えて煮込み、具がやわらかくなったらみそを溶き入れる。
- ④器に盛り、小松菜と長ねぎを添える。

熱量：79kcal

たんぱく質：4.5g

脂質：1.6g

塩分：0.1g

おやつ

材料（4人分）

プレーンヨーグルト・・・200g
スキムミルク・・・大さじ3
レモン汁・・・小さじ2
砂糖・・・大さじ2
A [ゼラチン・・・5g
水・・・大さじ2
B [お好みのジャム・・・大さじ1
水・・・大さじ1/2

ヨーグルトゼリー



作り方

- ①Aの水にゼラチンをふやかし、電子レンジで30秒程加熱する。
- ②ボウルに砂糖・スキムミルクを入れ、ヨーグルト、レモン汁の順に加えよく混ぜる。①の溶かしたゼラチンを少しずつ加え、混ぜ合わせ、カップに入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ③Bを混ぜ合わせ、電子レンジで30秒程加熱し、ゼリーにかける。