

## 白菜のクリームスープ

### — 材料(2人分) —

白菜	150g
玉ねぎ	70g
薄切りベーコン	1枚
えのき	30g
豆腐	100g
水	200ml
牛乳	200ml
コンソメ顆粒	小さじ1



### — 作り方 —

- ① 白菜は短冊、玉ねぎは薄切り、えのきは石づきを取り除き、1/2カットし、ほぐします。
- ② ベーコンは、2 cm幅に、豆腐はさいの目にカットします。
- ③ ベーコン、玉ねぎを鍋に入れ、中火で炒めます。脂が出てきたら、白菜、えのきを加えて炒めます。
- ④ 具材はしんなりしたら、水を入れ中火で 10 分ほど煮込みます。
- ⑤ 牛乳とコンソメ顆粒と豆腐を加えて、弱火で沸騰直前まで温めます。

牛乳は、カルシウムだけではなく、「たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル」がバランスよく入っています。  
あったかいクリームスープで栄養を摂ろう！



1人分 エネルギー:168kcal タンパク質:8.7g 塩分:0.8g

## ブロッコリーと卵のツナサンド

### — 材料(3人分) —

ブロッコリー	6個
卵	2個
ツナ缶(水煮)	1缶
マヨネーズ	大さじ4
黒こしょう	少々
食パン(6枚切り)	3枚



### — 作り方 —

- ① 卵は水に入れて火をかけ、ゆで卵を作っておく。
- ② ブロッコリーは茹でておく。(電子レンジも可)
- ③ ツナ缶は、油をきっておく。
- ④ ブロッコリーとゆで卵を粗みじんに切る。
- ⑤ ③、④、マヨネーズ、黒こしょうを混ぜる。
- ⑥ トーストしたパンに、⑤を挟んで完成

いつものツナサンド・たまごサンドにブロッコリーを足すことで、カリウムやビタミンC、食物繊維を簡単に摂ることができます。

カリウムには、体内の余分な水やナトリウムを外に出す働きがあります。



1人分 エネルギー:325kcal タンパク質:15.1g 塩分:1.3g

資料作成:伊豆の国市 健康づくり課