

マグカップフックツット



材料（1人分）

| | |
|------------|---------------|
| ・ごはん | 90g |
| ・牛乳 | 1/2カップ（100cc） |
| ・ベーコン | 1枚（18g） |
| ・ミックスベジタブル | 15g |
| ・顆粒コンソメ | 小さじ1/2（1.3g） |
| ・スライスチーズ | 1/2枚（9g） |

作り方

1. ベーコンを5mm幅の細切りにする。
2. マグカップに、1. とごはん、牛乳、顆粒コンソメ、ミックスベジタブルを入れよく混ぜる。
3. スライスチーズをちぎって2. の上にのせる。
4. 電子レンジで加熱する。（500Wで1分半～2分半）

ひとことメモ

- *大きめのマグカップが作りやすいです。
- *火を使わず、電子レンジで簡単に短時間で調理できるメニュー！！
- *お子さんの朝食メニューにもオススメ♪♪



栄養価（1人分）

エネルギー：340kcal
食物繊維：0.3g
食塩相当量：1.3g



トマトチーズリゾット



材料（1人分）

| | |
|------------|---------------|
| ・ごはん | 100g |
| ・無塩トマトジュース | 1/2カップ（100cc） |
| ・アスパラガス | 1本（10g） |
| ・ベーコン | 1枚（18g） |
| ・スライスチーズ | 1/2枚（9g） |
| ・固形コンソメ | 1/2個（2.5g） |
| ・黒こしょう | 少々 |



作り方

1. アスパラガスは2mm幅に輪切り、ベーコンは5mm幅の細切り、スライスチーズは手で小さくちぎっておく。
2. マグカップに材料をすべて入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。（600Wで約3分）
3. 電子レンジから取り出して、よくかき混ぜれば出来上がり！！

ひとことメモ

- *電子レンジで簡単に、オシャレなリゾットができます。
- *玉ねぎやキャベツ、キノコなどを細かく刻んで加えてもOK
- *トマトジュースは野菜ジュースでも代用可能
- *お子さんの朝食メニューにもオススメ♪

栄養価（1人分）

エネルギー：244kcal
食物繊維：1.5g
食塩相当量：1.6g

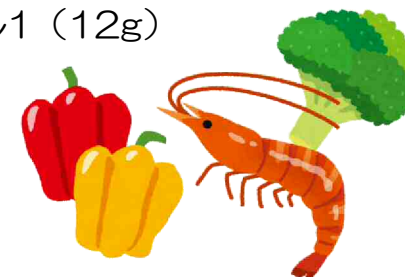


ぷいぷいエビのマヨネーズ和え



材料（1人分）

- ・ブロッコリー 30g
- ・パプリカ 1/4個（30g）
- ・むきエビ 小3尾（30g）
- ・こしょう 少々
- ・低カロリーマヨネーズ 大さじ1（12g）



作り方

1. 沸騰したお湯に塩(分量外)を加え、むきエビと小房に分けたブロッコリーを入れて、ゆでる。
2. パプリカを食べやすい大きさに切る。
3. ゆでたエビ、ブロッコリーとパプリカに、こしょう、低カロリーマヨネーズを加えて、和える。

ひとことメモ

*赤（エビ）、黄（パプリカ）、緑（ブロッコリー）と見た目もきれいでカラフルな一品です。

栄養価（1人分）

エネルギー：82kcal

食物繊維：1.7g

食塩相当量：0.6g



キャベツのカレー風味サラダ



材料（2人分）

| | |
|---------|------------|
| ・キャベツ | 3枚（160g） |
| ・コーン（缶） | 60g |
| ・カレー粉 | 小さじ1（2g） |
| ・塩 | 小さじ1/3（2g） |
| ・酢 | 小さじ2（10g） |
| ・サラダ油 | 小さじ1（4g） |



作り方

1. キャベツは一口大にちぎり、コーン缶の汁を切る。
2. 耐熱ボウルに1. を入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。（600Wで約2分）
3. 2. の汁気を切り、調味料（カレー粉、塩、酢、サラダ油）を加えて混ぜる。

ひとことメモ

- *火や包丁を使わず、電子レンジで簡単に短時間で調理できるメニュー！！
- *1品で1日に必要な野菜量の約1/3の野菜がとれます。（1人分 野菜110g）

栄養価（1人分）

エネルギー：134kcal
食物繊維：2.2g
食塩相当量：1.0g

