
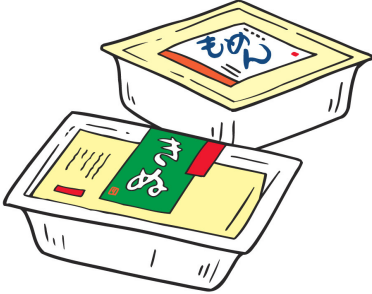


簡単ヘルシーメニュー

～朝ご飯編～

献立	 野菜ミルクスープ	
カロリー・塩分	1人分 100 キロカロリー 塩分 1.6 グラム	
材料	4人分量	作り方
キャベツ 玉葱 人参 セロリ 牛乳 水 固形コンソメ 塩 こしょう	150g(1/8こ) 100g 60g 80g 2カップ 2カップ 2個 小さじ1/2 少々	① キャベツは2cmの色紙切り、玉葱はくし形切り、人参は1cmの角切り、セロリは筋を除いて薄切りにする。 ② 鍋に①の野菜とコンソメを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。野菜に火が通ったら牛乳を加え塩、こしょうで味を整える。
血圧の気になる方	○	調理のポイント スープにして野菜をたっぷりとりましょう。 前夜に野菜を煮込んでおいて、牛乳を加えるだけにしておくと朝に簡単に作れます。 牛乳を加えてクリーミーに仕上げましょう。カルシウムもとることができます。
肥満の方	○	
血糖の気になる方		
高脂血症の方		



献立	 いんげんと竹輪のチャンプルー	
カロリー・塩分	1人分 181 キロカロリー 塩分 1.7 グラム	
材料	4人分量	作り方
さやいんげん 竹輪 木綿豆腐 生姜 塩 サラダ油 しょうゆ 酒	200g 100g 一丁(400g) 一かけ(10g) 小さじ1/2 大さじ2 大さじ1 大さじ1	<ol style="list-style-type: none"> ① さやいんげんはへたを取り、斜めに3つ～4つに切る。竹輪は5mm幅の斜め切りする。生姜は皮をむいてせん切りにする。 ② フライパンにサラダ油を熱し生姜、いんげんを入れ、塩をふり入れ中火で炒める。いんげんに油がなじんだら竹輪を加えさらに炒める。 ③ 豆腐を大きくちぎって加え、火を強めて炒める。しょうゆ、酒で味付けし豆腐に薄く焼き色が付いたら火を止め器に盛る。 <div style="text-align: center;">  </div>
血圧の気になる方		調理のポイント さやいんげんは下ゆでなしで直接炒め、シャキッと歯ごたえよく仕上げます。 生姜は食欲増進作用があります。さっぱりと仕上げ朝食はきちんと食べましょう。
肥満の方	○	
血糖の気になる方	○	
高脂血症の方		