



## とろとろ即席スープ

～ さっと作れる、まんぷくスープ ～

### ◆材料（2人分）

長芋	40g
めかぶ	小1パック
かいわれ大根	10g
ごま油	少々
和風顆粒だし	小1
熱湯	300cc

### ◆作り方

- ① 長芋を1cm角に切る。
- ② 器に、切った長芋、めかぶ、カイワレ大根、ごま油、和風顆粒だしを入れて、熱湯を注ぐ。

★ トッピングにごまや大葉、みょうが、のりなどでアレンジして。

1人あたり エネルギー39kcal たんぱく質1.3g 脂質2.3g 塩分相当量0.9g



## ズッキーニとベーコンの重ね焼き

～ ジューシーな夏野菜を食欲そそる一品に変身！ ～

### ◆材料（2人分）

ズッキーニ	1本
ベーコン	2枚
カレー粉	小1
粉チーズ	大1
パセリ・パン粉	少々

### ◆作り方

- ① ズッキーニは薄切りし、ベーコンはズッキーニに合わせて切る。
- ② アルミホイルにズッキーニをずらしながら並べ、間にベーコンを挟む。
- ③ 全体にカレー粉、粉チーズ、パン粉、パセリを順に振る。
- ④ オーブントースターで5分ほど様子を見ながら焼く。

★ベーコンがなくてもチーズのコクでおいしいですよ。

1人あたり エネルギー116kcal たんぱく質5.3g 脂質9.0g 塩分相当量0.5g