

# ベーコンとキャベツのおかゆスープ

汁もの



<材料 4人分>

おかゆ	300g
ベーコン	4枚
キャベツ	4枚
コンソメスープの素	2個
水	800ml
大豆(水煮)	大さじ4
塩	少々
こしょう	少々

## 1人分の野菜摂取量



調理時間 20分

## <作り方>

- ① ベーコン、キャベツを1cmぐらいに切って炒める。
- ② ①にコンソメスープの素、水、おかゆ、大豆を加え、少し煮込む。
- ③ 塩、こしょうで味を調える。

<献立のPRしたいところ>：お粥は体が温まるし、柔らかく、高齢者や幼児のほか、歯が弱くて食べられない場合によりメニュー。

<1人分の栄養価>

エネルギー：222kcal  
たんぱく質：5.3g 塩分：1.6g



# ツナのさつま汁

汁もの



<材料 6人分>

ツナ缶	1缶
さつまいも	180g
にんじん	90g
大根	180g
こんにゃく	1/2枚
青ねぎ	50g
水	6カップ
みそ	90g
しょうゆ	大さじ1・1/2 (22ml)
七味唐辛子	少々

## 1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜  
23g

淡色野菜  
30g

調理時間 20分

## <作り方>

- ① ツナ缶は油と身を分けて、身をほぐす。油は捨てずにおいておく。
- ② さつまいもは皮ごと乱切り、にんじん、大根も同様に切る。  
こんにゃくは塩もみにして茹でてちぎる。  
ねぎは2cm長さに切る。
- ③ 鍋にツナ缶の油を入れて、ねぎ以外の②を炒めて、分量の水を加えてアクを取り、汁でのばしたみそ、しょうゆを加え、ねぎ、ツナを入れて仕上げる。
- ④ お椀によそって、七味唐辛子をふる。

<献立のPRしたいところ>：野菜がたっぷり摂れて味は最高！ご賞味下さい。

<1人分の栄養価>

エネルギー：120kcal  
たんぱく質：5.1g 塩分：1.5g

