

トマトとにらのスープ (4人分) 1人分 60キカロリー 塩分1.3g



- トマト・・・・・・・・・・2個
- 卵・・・・・・・・・・1個
- ニラ・・・・・・・・・・1束
- ニンニクのみじん切り・・少々
- ゴマ油・・・・・・・・・・大1/2
- A {
 - 水・・・・・・・・・・4カップ
 - みりん・・・・・・・・大2
 - 鶏ガラスープ・・大1
 - オイスターソース・・大1
- 塩、こしょう・・・・・・・・少々

作り方
 ①トマトはへたを取り、1口大に切る。にらは2cmの長さに切る。
 ②鍋にAを入れ、沸騰したらトマト、ニラ、ニンニクを入れ、やわらかになったら溶き卵を流し入れ、塩、こしょうで味を整える。ごま油を入れ、火を止める。



牛乳ぷるぷるゼリー (4人分) 1人分 84キカロリー 塩分0.2g

- 牛乳・・・・・・・・・・2カップ
- 粉ゼラチン・・・・・・・・1袋(5g)
- 水・・・・・・・・・・大2
- A {
 - 水・・・・・・・・・・大2
 - 黒砂糖・・・・・・・・大4
- キウイフルーツ・・・・・・1個

作り方
 ①粉ゼラチンは水大2の中に振りいれてかき混ぜ、電子レンジで約30秒加熱して溶かす。
 ②①に牛乳大3~4を入れよく混ぜる。残りの牛乳も入れ混ぜ、器に入れ冷蔵庫で冷やす。
 ③Aを混ぜレンジに30秒かけて黒蜜を作っておく。
 ④②に③をかける。キウイフルーツは食べやすく切り飾る。

	エネルギー	塩分
ごはん130g	218キカロリー	0g
いわしのなめこおろし煮	238キカロリー	0.7g
香味ごまドレサラダ	69キカロリー	0.9g
トマトとニらのスープ	60キカロリー	1.3g
合計	585キカロリー	2.9g
牛乳ぷるぷるゼリー	84キカロリー	0.2g