

簡単！3ステップ

トマトとレタスのスープ

1人あたり
野菜量
70g



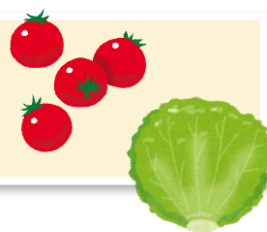
● 1人分あたり

エネルギー	76 kcal
たんぱく質	5.2 g
脂質	4.0 g
食物繊維総量	0.9 g
食塩相当量	0.9 g

パンやご飯と組み合わせて
朝食にも♪

● 材料 2人分（正味量）

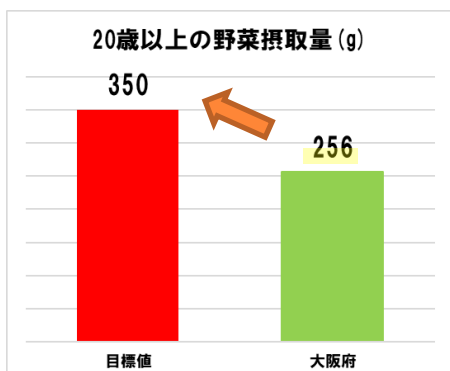
・レタス	2枚(80g)	・卵	1個
・ミニトマト	6個(60g)	・顆粒コンソメ	小さじ1
・ハム	2枚(20g)	・水	300cc



● 作り方 ★お好みで黒こしょうや粉チーズ(小さじ1)をかけるのもおすすめ！

1. レタスは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは半分に切る。ハムは半分に切り、1cm幅に切る。
2. 鍋に水を入れて火にかけ、コンソメ、ミニトマト、ハムを入れる。
3. コンソメが溶けたらレタスを入れ、再び煮立ったら溶き卵を流し入れる。

1日350gの野菜摂取をめざしましょう！



大阪府では目標値まで
94g 足りていません！

野菜は1日5皿が目安です。
まずは1皿(70g)
増やしてみませんか？



野菜サラダ



けんちん汁



おひたし



きんぴら



野菜の炊き合わせ