

<パンフキントースト>



※栄養価
1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	野菜使用量
254kcal	6.7g	6.7g	0.8g	60g

材料	1人分	作り方
食パン(6枚切り) 冷凍カボチャ はちみつ バター シナモン	1枚 60g(2個程度) 小さじ1 5g 適量	1. 冷凍カボチャを電子レンジで解凍する。 2. 1にはちみつ、バター、シナモンを入れて、よく混ぜる。 3. 食パンに2をぬり、焼き目が付くまで焼く。

レーズンやナッツのトッピングがおすすめです。はちみつはお好みに合わせて量を調節してください。
※はちみつは1歳未満の乳児には与えないで下さい。

<野菜ミルクスープ>



※栄養価
1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	野菜使用量
216kcal	9.4g	16.3g	1.6g	80g

材料	1人分	作り方
冷凍ホウレンソウ 玉ネギ ウィンナー コンソメ 水 牛乳 塩・こしょう	30g 1/4個(50g) 2本 小さじ1/2 50ml 100ml 少々	1. 玉ネギは薄切り、ウィンナーは食べやすい大きさに切る。 2. 1と冷凍ホウレンソウを耐熱容器に入れ、ラップをして500wの電子レンジで3分加熱する。コンソメ、水、牛乳を加え、ラップをしさらに500wで3分加熱する。 3. 塩・こしょうで味を調える。

冷凍野菜は常備しておくと便利です!



ミックスベジタブルや豆乳を使ってもおいしくできます。