

## <レタスと豆腐のみそ汁>

材料	2人分	作り方
レタス 絹ごし豆腐 だし汁 味噌	1/4 玉 1/6 パック 360ml 小さじ2	1. 鍋にだし汁を入れて火にかけて、沸騰したら豆腐を切って入れる。 2. レタスを入れてひと煮たちしたら、味噌を入れる。
※栄養価 1人分	エネルギー 34kcal	たんぱく質 2.9g
	脂質 1.3g	食塩相当量 0.9g
		野菜使用量 45g



※レタスなどの葉野菜は火を通すとたっぷり食べられます。

※豆腐の代わりに卵やベーコンでもおいしくできます。



## <いい卵おかかご飯>

材料	2人分	作り方
ご飯 卵 サラダ油 かつお節 醤油 白いりごま もみのり（焼きのり）	茶碗2杯分 2個 小さじ1 小袋1 小さじ1 小さじ1 1/2枚分	1. フライパンにサラダ油を熱し、炒り卵を作る。 2. ボウルにかつお節を入れ、しょうゆを回しかけてよく混ぜる。 3. 2のボウルにご飯と1、白いりごま、もみのりを入れてよく混ぜる。
※栄養価 1人分	エネルギー 350kcal	たんぱく質 12.6g
		脂質 9.1g
		食塩相当量 0.6g



※チーズを混ぜるのもおすすめです。

※おにぎりになると食べやすいです。