

## 1日分の野菜！元気味噌汁 2食分

材料		
なす	45g	野菜 405g (120g)
白ネギ	15g	
ごぼう	20g	エネルギー 112kcal/1食分
キャベツ	100g	タンパク質 4.7g
しめじ	35g	食塩相当量 1.2g
舞茸	50g	
かぼちゃ	90g	①硬い野菜から順に火を通す
人参	30g	②だしの素を入れ、味噌を溶かす
減塩だしの素	2g	③器に盛って完成
味噌	18g	
水	500g	



メモ：

## 免疫アップおにぎり

材料		
ご飯	300g	エネルギー 358kcal/1人分
ちりめんじゃこ	30g	タンパク質 16.3g
いりごま	18g	食塩相当量 1.1g
鰹節	4g	
小松菜	50g (茹でる)	①全てを混ぜる！

鮭と大葉、うなぎと炒り卵、  
梅とささみなどもおすすめ！



メモ：