

朝食・夜食・間食に

## スープdeごはん



エネルギー(1人分) **180kcal** 塩分(1人分) **1.1g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

### 材料(1人分)

- 「クノール® ふんわりたまごスープ」…… 1食分
- 熱湯…… 160ml
- トッピング ごはん 新潟コシヒカリ(温めておく)… 90g
- トッピング もも焼豚切落し…… 30g
- カットレタス(手でちぎる)…… 10g
- 白ごま…… 適量
- みつば(長さ1cmに切る)…… 適量
- きざみのり…… 適量

### 作り方

器にご飯をよそい、「クノール® ふんわりたまごスープ」をのせ、熱湯を注いで軽く混ぜ、焼豚・カットレタスをのせる。お好みで、白ごま・みつば・きざみのりをちらす。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.0	♥ 2群0.5	合計 2.3点
	♣ 3群0.0	♦ 4群1.8	

朝食・夜食・間食に

スープdeごはん



エネルギー(1人分) **221 kcal**  
塩分(1人分) **2.1 g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- マカロニ……………50g
- 塩……………小さじ1
- トッピング用野菜……………1袋
- トッピングハーブベーコン(短冊切り)……………1/2袋(76g)
- 水・2・1/2カップ(500ml)
- コンソメスープの素……………4.5g
- あさり(砂をぬき殻をこすり合わせて洗う)……………300g
- 菜の花(三等分に切る)……………1/3束(65g)
- 牛乳……2カップ(400ml)
- マーガリン…小さじ2
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々

## 作り方

- ① マカロニは塩を入れたお湯で袋に書いてある時間通りにゆで、ザルに上げ湯を切る。
- ② 鍋にマーガリンを入れ、スープ用野菜・ハーブベーコンを弱火で炒め、油が回ったら水・コンソメスープの素を入れ約2分煮る。
- ③ ②にあさり・菜の花を入れ、貝の口が開いたら①・牛乳・塩・こしょうを加え、一煮立ちさせたら器に盛る。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.3	♥2群0.7	合計
	♣3群0.2	♦4群0.8	2.0点

朝食・夜食・間食に

スープdeごはん



エネルギー(1人分) **162kcal**  
塩分(1人分) **1.9g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- 水……………2・1/4カップ(450ml)
- コンソメスープの素……………4.5g
- トッパリユ ハーフベーコン(短冊切り)…1/2袋(76g)
- 豆水煮(水を切る)…130g
- キャベツ(1cm角に切る)…100g
- トッパリユ カットマト……………1/2缶
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々
- トッパリユ やわらか仕込み(6枚切)(9等分に切る)…1枚
- トッパリユ スライスチーズ(9等分に切る)…1枚

## 作り方

- ① パンにスライスチーズをのせトーストする。
- ② 鍋で湯を沸かし沸騰したらコンソメスープの素・ハーフベーコン・豆水煮・キャベツ・カットマトを加え約4分煮て、砂糖・塩・こしょうで味をつける。
- ③ 器に②を盛り①を浸してどうぞ。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群1.2	合計 2.0点
	♣3群0.2	♦4群0.6	