



手作りドレッシング 2 種

各材料を混ぜ合わせるだけでOK！野菜にかけるとおいしい！



- ・オーロラソースドレッシング
- ・みそドレッシング

材料（2人分）	
マヨネーズ	大さじ 1
ケチャップ	小さじ 1
ポン酢	小さじ 1/2

材料（2人分）	
みそ	大さじ 1/2
ケチャップ	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
お湯（沸騰後）	大さじ 1/4

作りやすい分量で表記していますので、お好みで量は調節してください。

栄養価（1人分）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 分 (mg)	塩 分 (g)
オーロラソース	44	0.2	4.4	0.9	2	0.1	0.3
みそドレッシング	16	0.6	0.3	2.7	5	0.2	0.7

かぼちゃのサラダ

材料（2人分）	
かぼちゃ	140g
きゅうり	20g
マヨネーズ	大さじ 2(24g)
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- ① かぼちゃは種をとり、大きいままラップをし、レンジ（500W）で4～5分加熱する。きゅうりは5ミリの角切りにする。
- ② かぼちゃをフォークで軽くつぶし（好みで皮をむく）、きゅうりと一緒にマヨネーズ、塩、こしょうであえる。



栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 分 (mg)	塩 分 (g)	野菜の量 (g)
136	1.2	8.9	11.4	16	0.5	0.3	約 70

にんじんのグラッセ

材料（2人分）

にんじん 80g
 バター 5g
 砂糖 小さじ2（6g）



作り方

- ① にんじんは、1～2センチの輪切りにし、耐熱用の小皿に並べる。
- ② バター・砂糖をのせ、レンジ（500W）で3～4分加熱する。



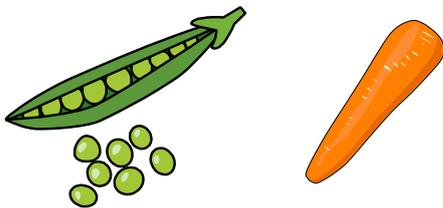
栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 分 (mg)	塩 分 (g)	野菜の量 (g)
41	0.3	1.9	5.4	11	0.1	0.1	40

簡単ポタージュ

材料（1人分）

市販のポタージュスープの素（粉末） 1袋
 ミックスベジタブル（冷凍） 10g



作り方

- ① 凍ったままのミックスベジタブルと水100ミリリットルを小鍋にかける。
- ② 沸騰してミックスベジタブルが表面に浮いてきたら火を止め、ポタージュスープの素を加え、よく混ぜる。



栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 分 (mg)	塩 分 (g)	野菜の量 (g)
79	1.7	2.4	12.4	22	0.3	1.2	10

ちくわとミックスベジタブルのチーズ焼き

材料 (2人分)	
ちくわ	1本
ミックスベジタブル (冷凍)	60g
とろけるチーズ	10g

作り方

- ① ちくわを食べやすい大きさに切る。ミックスベジタブルはお湯をかけて解凍しておく。
- ② ①をアルミカップに入れ、チーズをのせてオーブントースターで焼く。



栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)	野菜の量 (g)
53.5	3.8	1.7	4.8	40	0.4	0.5	30

ほうれん草とハムのスープ

材料 (2人分)	
	※カッコ内は1人分
ほうれん草	60g (30g)
もやし	100g (50g)
ハム	1枚 (1/2枚)
水	1カップ (1/2カップ)
鶏ガラスープの素 (または顆粒コンソメ)	小さじ1 (小さじ1/2)
塩・こしょう	少々

作り方

- ① ほうれん草は2~3センチ幅に、もやしとハムは2センチ幅に切る。すべての材料を1人分ずつ器に入れ、混ぜる。
- ② ラップをかけ、レンジ (500W) で4分加熱する。一度取り出して全体をかきまぜ、もう一度レンジで2分加熱する。



栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)	野菜の量 (g)
37	2.8	1.5	2.0	20	0.8	0.7	約75

かぼちゃの豆乳スープ

材料（2人分）

かぼちゃ	250g
玉ねぎ	1/2個(100g)
顆粒コンソメスープの素	小さじ1/2
水	150ml
ウィンナー	2本
調整豆乳	1カップ
塩・こしょう	少々



作り方

- ① かぼちゃは種と皮をとり、2等分にしてからレンジ（500W）で4～5分加熱する。取り出して、フォークなどで荒くつぶす。玉ねぎはうす切り、ウィンナーは0.5ミリ幅の斜め切りにする。
- ② スープの素と水を鍋に入れて火にかけて、沸騰したらかぼちゃ、玉ねぎを加えて煮る。
※泡だて器などでかぼちゃをつぶしながら煮るとポタージュ状になりやすい
- ③ ウィンナーを加えてしばらく煮、仕上げに調整豆乳、塩・こしょうで味を整える。
※調整豆乳の代わりに牛乳でも作れます。



栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)	野菜の量 (g)
125	3.7	5.1	14.6	30	1.1	0.4	約80