

クリーミーかきたま汁



材料（4人分）

トマト…1個（約100g）
オクラ…4本
スキムミルク…大さじ1
牛乳…大さじ2
卵…1個
粉チーズ…大さじ1
水…400ml
固形コンソメ…1個
片栗粉、水…各大さじ1
こしょう…少々

<1人分栄養価>

エネルギー：55kcal

カルシウム：62mg

食塩相当量：0.7g



作り方（調理時間：15分）

- ① トマトは角切りにする。オクラは塩少々（分量外）を振り、軽くこすった後、洗って小口切りにする。
- ② スキムミルクを牛乳で溶き、卵と粉チーズを加えてよく混ぜる。
- ③ 鍋に水を入れ沸騰したら、コンソメ、トマトを入れて煮る。
- ④ トマトに火が通ったら、火を止めて水溶き片栗粉でとろみをつけ、再び煮立てる。②をまわし入れ、こしょうで味をととのえたらオクラを加えてさっと火を通し、器に盛る。

トマトときゅうりの ごま醤油あえ



材料（4人分）

トマト…中1～2個
(280g)

きゅうり…1/2本
(40g)

ミョウガ…1個

A { めんつゆ…大さじ1
すりごま…大さじ1

<1人分栄養価>

エネルギー：28kcal

カルシウム：30mg

食塩相当量：0.2g

毎日は、食の国



作り方（調理時間：5～10分）

- ① トマトはヘタをとり、食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりは薄切り、ミョウガはせん切りにする。
- ③ ボウルに①、②、Aを入れてあえ、器に盛る。