

春野菜の温野菜サラダ

材料	2人分
ブロッコリー	110g
さやえんどう	40g
卵	1個
マヨネーズ	大さじ1と1/2
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 卵は茹で卵にする。
- ② ブロッコリーは小房にする。
- ③ さやえんどうはすじを取る。
- ④ お湯を沸かし、塩を入れ、ブロッコリーとえんどうを茹でる。
- ⑤ 茹で卵をフォークなどでつぶし、茹でたブロッコリーとスナップえんどうを入れ、軽く塩・こしょうを振り、マヨネーズで和える。

旬の野菜は栄養豊富
葉酸もたっぷり

(1人分)

エネルギー	124kcal	カルシウム	41mg
蛋白質	6.0g	鉄分	1.2g
脂質	9.5g	塩分	0.5g
葉酸	140mg		



あさりのコンソメスープ

材料	4人分
あさり	150g
水	600cc
コンソメ	2個
キャベツ	240g
たまねぎ	1/4個
粉パセリ	少々

作り

- ① あさりをよく洗い、塩水に少しつけ砂だしをする。その後よく洗う。
- ② 鍋に水を入れキャベツ・玉ねぎ・コンソメを入れ煮る。煮えてきたらあさりを入れ、あさりの口があくまで煮る。
- ③ 器に盛ったらパセリを散らす。



あさは
鉄分たっぷり
吸収率もいいよ

(1人分)

エネルギー	30kcal	カルシウム	46mg
蛋白質	2.7g	鉄分	1.3g
脂質	0.3g	塩分	1.5g

