

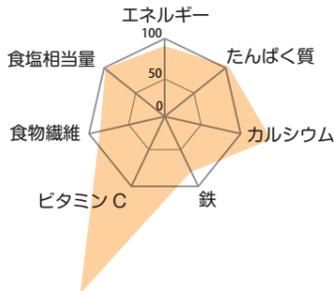
7月
2018.July



ロールパン
オムレツ
★ミネストローネ
牛乳

●一食分の栄養価

- エネルギー (kcal)・・・ 603
- たんぱく質 (g)・・・25.4
- カルシウム (mg)・・・ 360
- 鉄 (mg) …………… 2.2
- ビタミンC (mg)・・・ 57
- 食物繊維 (g) …………… 4.6
- 食塩相当量 (g) ……… 2.5



一口メモ

スープにすることで、一皿でたくさんの野菜が摂れます。鉄の吸収を助けるビタミンCが豊富なので、貧血の人にもおすすめです。



7月

月

火

水

木

金

土

日

25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7 七夕	8
9	10	11	12	13	14	15
16 海の日	17	18	19 食育の日	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

2018. 7月の料理 [4人分]

★ミネストローネ

		●下ごしらえ
ベーコン	30g (1枚半)	短冊切り
トマト(水煮角切り)	50g	
じゃがいも	140g (1個)	角切り
たまねぎ	120g (1/2個)	角切り
にんじん	40g (1/3本)	角切り
キャベツ	120g (大3枚)	角切り
マカロニ	30g	下ゆでしておく
にんにく	1g	みじん切り
パセリ	1g	みじん切り
セロリ	6g	スライス
コンソメ	4g (キューブ1個)	
油	小さじ1	
塩・こしょう	少々	
水	600ml	

●オムレツ

卵	240g (L玉4個)
牛乳	60ml
塩こしょう	少々
バター又は油	20g

作り方

- 1 鍋に油を入れて熱し、にんにく・ベーコン・セロリを炒める。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを加えて炒め、水を加える。
- 3 沸いたらアクをとり、コンソメを加える。
- 4 野菜が柔らかくなってきたら、キャベツ・トマト水煮・塩こしょうを加え、味を確認する。
- 5 最後にパセリとマカロニを加えて仕上げる。

調理のポイント

前日の夜に野菜を切っておくと、朝の調理が楽になります。

