

# 11月

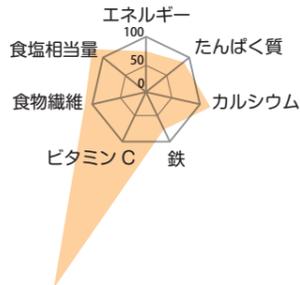
2018.November



ピザトースト  
★ほうれん草と  
卵のスープ  
みかん

●一食分の栄養価

- エネルギー (kcal) … 493
- たんぱく質 (g) …… 20.8
- カルシウム (mg) …… 277
- 鉄 (mg) …………… 2.2
- ビタミンC (mg) …… 79
- 食物繊維 (g) …… 5.9
- 食塩相当量 (g) …… 3.3



一口メモ

旬のほうれん草が入った、ふんわりと口あたりのやさしいスープです。ほうれん草と卵で、不足しがちな鉄分を補いましょう。



11月

月

火

水

木

金

土

日

29	30	31	1	2	3 文化の日	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 食育の日	20	21	22	23 勤労感謝の日	24 和食の日	25
26	27	28	29	30	1	2

2018. 11月の料理 [4人分]

## ★ほうれん草と卵のスープ

ベーコン	20g	短冊切り
豆腐	100g	さいの目切り
卵	80g (2個)	
にんじん	40g (1/3本)	いちよう切り
たまねぎ	120g (1/2個)	角切り
ほうれん草	80g (3株)	短冊切りし、下ゆでする
カットわかめ	小さじ2	水で戻す
コンソメ	6g (キューブ1個)	
淡口しょうゆ	大さじ 1/2	
塩こしょう	少々	
水	600ml	

●下ごしらえ

## ●ピザトースト

食パン	4枚
たまねぎ	120g (1/2個)
ピーマン	40g (2個)
ベーコン	80g
チーズ	100g
トマトケチャップ	60g

調理の  
ポイント

ほうれん草は下ゆでするので、仕上げに加えて加熱しすぎないようにします。

作り方

- 1 熱した鍋に、ベーコンを入れて炒める。
- 2 たまねぎ・にんじんを加えて炒める。水を入れて煮る。
- 3 アクをとってからコンソメを入れる。
- 4 材料の煮え具合を確認し、豆腐を入れる。
- 5 調味料を入れ味を調えたら、卵をよくかき混ぜて入れる。
- 6 ほうれん草とわかめを入れて仕上げる。

