

パンとスープで♪ お手軽ランチ

2020年2月6日作成



栄養成分値(1人分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
卵とコーンの マヨトースト	422	7.3	18.7	56.3
ミネストローネ	91	1.4	4.6	11.1
りんごとキャベツの サラダ	46	2.2	1.9	5.9
カップアガロリー*	150	0	0	37.5
1食合計	709	10.9	25.2	110.8
	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
卵とコーンの マヨトースト	207	112	127	0.6
ミネストローネ	381	181	27	1.0
りんごとキャベツの サラダ	116	134	55	0.3
カップアガロリー*	0	5	3	0
1食合計	704	432	212	1.9

動物性たんぱく質:8.6g、動物性たんぱく質比:78.9%

※カップアガロリーのカリウム、リンは上限値で計算しております。カップアガロリーの飾り用のミントの葉は、栄養成分値には含まれておりません。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■卵とコーンのマヨトースト

材料(1人分)

コーン(缶詰)……20g、マヨネーズ…10g、卵……50g、ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン……1枚(標準重量100g)、粗びき黒こしょう……少々、パセリ……0.3g

作り方

- ① コーン、マヨネーズを混ぜ合わせる
- ② 卵は茹でて、輪切りにする。
- ③ ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンに①を塗り、②を並べ、粗びき黒こしょうを振る。
- ④ ③をオーブントースターで焼き、刻んだパセリを散らす。

♪ワンポイントアドバイス

コーンマヨネーズは全面に広げるように塗ることで薄味でも物足りなさを感じにくくなります。

■ミネストローネ

材料(1人分)

ゆめレトルト ミネストローネ……140g(1袋)

作り方

- ① ゆめレトルト ミネストローネはパッケージに記載されている方法で温める。

■りんごとキャベツのサラダ

材料(1人分)

キャベツ……20g、りんご……20g、きゅうり……10g、ハム……6g、ヨーグルト……15g、粒マスタード……3g、レモン果汁……3g、こしょう……少々

作り方

- ① キャベツはせん切り、りんごは薄切り、きゅうりは輪切り、ハムは5mm幅の細切りにする。
- ② ヨーグルト、粒マスタード、レモン果汁、こしょうを混ぜ合わせ、①と和える。

♪ワンポイントアドバイス

さわやかな酸味で減塩でも美味しく召し上がれます。

■カップアガロリー

材料(1人分)

カップアガロリー マスカット……83g(1個)、ミントの葉(飾り用)……適宜

作り方

- ① カップアガロリー マスカットを器に盛り付け、ミントの葉を飾る。

■使用製品

