

カルシウムおにぎり&和洋スープ2種



通年

主食



材料: 4人分

☆おにぎり

- ご飯800 g
- 粉チーズ大さじ4
- スキムミルク大さじ4
- 白ごま大さじ3弱
- 梅干し40 g
- のり2枚

☆洋風スープ

- かつお節8 g
- パセリ(みじん)適量
- 粉チーズ32 g
- 塩小さじ2/3
- 白ごま大さじ1強
- お湯720ml

☆和風スープ

- 味噌大さじ2
- スキムミルク40 g
- 生姜20 g
- わかめ(乾燥)4 g
- お湯720ml

【おにぎり1人分】 エネルギー: 431kcal
たんぱく質: 11.3 g 脂質: 6.2 g
炭水化物: 80.0 g ナトリウム: 999mg

【洋風スープ1人分】 エネルギー: 60kcal
たんぱく質: 5.6 g 脂質: 3.99 g
炭水化物: 0.7 g ナトリウム: 520mg

【和風スープ1人分】 エネルギー: 56kcal
たんぱく質: 4.7 g 脂質: 0.7 g
炭水化物: 8.0 g ナトリウム: 564mg



作り方

☆おにぎり

1. 温かいご飯に粉チーズとスキムミルク、白ごま、たいた梅干しをよく混ぜ合わせて8等分にし、それぞれおにぎりにする。
2. のりは1枚を4等分に切り、「1」にそれぞれ巻く。

☆洋風スープ

1. 材料はそれぞれ1人分ずつ器に入れ、お湯を注ぎよくかき混ぜて溶かす。

☆和風スープ

1. 生姜はおろしておく。わかめは食べやすい大きさに切る。
2. 材料はそれぞれ1人分ずつ器に入れ、お湯を注ぎよくかき混ぜて溶かす。