

じゃがいものニョッキ・ミートソース Ver.
夏野菜のスープ
カルピスヨーグルトゼリー



◆ 1人分の栄養価 ◆

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ミートソースニョッキ	248	10.8	6.3	19	1.6
夏野菜のスープ	73	2.4	3.7	21	1.4
カルピスゼリー	40	2.6	1.4	48	1.1
合計	361	15.8	11.4	88	4.3

主食

主菜

じゃがいものニョッキ・ミートソース Ver



◆ 材料（4人分） ◆

ニョッキ
じゃがいも …400g
薄力粉 … 70g
塩 … 0.6g

ミートソース
豚ひき肉 …150g
玉ねぎ …1/2ヶ
トマト缶 …100g
トマトケチャップ … 大さじ2
固形コンソメ …1/2ヶ

◆ 作り方 ◆

《ニョッキ》

- ① じゃがいもは洗って丸のまま皿にのせ、ラップをかるくかけてレンジに10分かける。
- ② ①の皮をむき、マッシュして、小麦粉と塩を混ぜ耳たぶくらいの硬さになるまでよく練る。
- ③ うち粉をした台にとって直径2cmの棒状に丸め、一口大に切ってから手で丸めフォークで軽くつぶす。
- ④ 沸騰したお湯に重ならないように③のニョッキを入れ、浮いてから10秒したら冷水にすくいにとって、ざるにあげる。
- ⑤ 作っておいたミートソースとあえて、温める。

《ミートソース》

- ① よく熱したフライパンにひき肉を入れ、みじん切りにした玉ねぎも加えて炒める。
- ② 水100mlと固形コンソメ、トマト缶を加えて煮る。（2分くらい）
- ③ トマトケチャップ・こしょうを加え味を調える。

汁もの 夏野菜のスープ



◆ 材料（4人分） ◆

なす（小1個）	…60g
ミニトマト	…50g
玉ねぎ	…60g
にんじん	…50g
かぼちゃ	…50g
ズッキーニ	…40g 1/2本
オクラ	…20g 2本
ベーコン	…35g
水	…600ml
コンソメの素	…2個
こしょう	…少々
バジル（乾燥）	…少々

◆ 作り方 ◆

- ① 玉ねぎは皮をむいて縦半分に切り、芯を取り細切り、にんじんは皮をむいて縦半分に切り、薄い半月切りにする。
- ② なす（縦しま模様に皮をむく）とズッキーニはへたを取り、5mm幅のいちょう切りにし、水にさらす。オクラは塩（分量外）をふって板ずりし、水洗いして小口切りにする。ミニトマトはへたを取り半分に切る。ベーコンは細切りにする。
- ③ 鍋にベーコンを入れ、中火にかけ油がでてきたら玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、水600mlを加える。②とコンソメの素を入れる。
- ④ 強火にし煮立ったら、中火以下にして、アクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮込む。
こしょうを加え、バジルをふりかける。

その他

カルピスヨーグルトゼリー



◆ 材料（4人分） ◆

ゼラチン	…5g
お湯	…100ml
牛乳	…100ml
カルピス	…80ml
レモン汁	…少々
ヨーグルト	…60ml

◆ 作り方 ◆

- ① ゼラチンを大きじ1杯の水にふりいれふやかす。
- ② ①をお湯に入れよく混ぜる。
- ③ ボウルに牛乳、カルピス、レモン汁、ヨーグルトを入れよく混ぜ、①も加えて手早く混ぜる。
- ④ カップにいれ、冷蔵庫で冷やす。