

## 親子で作ろう！ ～野菜のアラカルト～



### 〈 野菜たっぷりサラダそうめん 〉

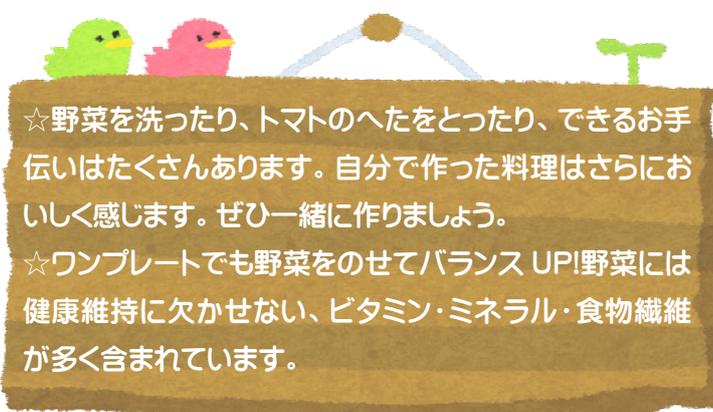
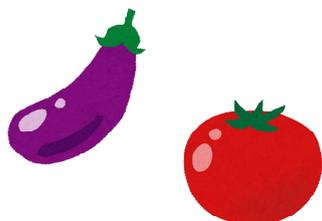
材 料 (2人分)	
素麺 (乾)	100g
なす	2本
ズッキーニ	1/2本
トマト	1/2個
ツナ缶 (油を切る)	1/2缶
めんつゆ (ストレート)	200ml
すりごま	適量

#### 【一人分栄養価】

エネルギー143kcal たんぱく質 6.3g  
脂質 3.0g 炭水化物 23.7g 食塩 2.0g

#### 【 作り方 】

- ① なすとズッキーニは粗みじん切りにする。ラップで包み約3分レンジで加熱し、粗熱をとる。
- ② トマトは一口大に切る。
- ③ ボウルにめんつゆとなす、ズッキーニ、トマト、ツナを入れ、軽く混ぜる。
- ④ 素麺をゆで、冷水にとる。皿に盛り、③をかける。
- ⑤ すりごまをかけて完成。



### 〈 トマトカルピスゼリー 〉

材 料 (4個分)	
カルピス (濃縮)	80ml
トマトジュース (無塩)	200ml
粉ゼラチン	5g
果物缶詰	適量

#### 【一人分栄養価】

エネルギー76kcal たんぱく質 2.0g  
脂質 0.12g 炭水化物 17.1g 食塩 0g

#### 【 作り方 】

- ① カルピスとトマトジュースを混ぜる。
- ② 粉ゼラチンは熱湯50ccに振り入れて、よく溶かす。
- ③ ①に②を入れてよく混ぜる。
- ④ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。