

# オムライス, 豆腐のサラダ, コンソメ野菜スープ

## 《オムライス》

材料4人分	
米	480g
(ご飯	1Kg)
たまねぎ	50g
ハム	2枚
バター	20g
ケチャップ	60g
卵	4個
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2
《飾り用》	
ケチャップ	大さじ2

### 〔作り方〕

- ① 玉ねぎは荒いみじん切り, ハムは1cmの角切りにする。野菜スープの型抜きにんじんの残りは, みじん切りにして茹でる。
- ② フライパンにバターを熱し, ①を炒める。そこにご飯を加えてさらに炒め, 塩・こしょう・ケチャップで味を調える。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し, よく溶いた卵を流して丸く4枚焼く。
- ④ ケチャップライス成型に入れてお皿に盛り, 上から卵をのせ, 飾りのケチャップをかける。

1人分の栄養量	
エネルギー	620kcal
たんぱく質	15.0g
脂質	15.1g
塩分	1.3g



### みんな大好き！オムライス

ケチャップで味付けしたご飯に、薄焼き卵をのせることで簡単に作ることができるオムライス！ラップで包めば、おにぎりにもなります。同じオムライスでも、薄焼き卵やトロトロの半熟卵など、好みによって違いがあります。自分好みを作ってみてください！



## 《豆腐のサラダ》

材料4人分		
トマト	中2個	
木綿豆腐	300g	
きゅうり	1本	
けずり節	適量	
A	塩	少々
	しょうゆ	小さじ2・1/2
	酢	小さじ2・1/2
	サラダ油	大さじ1/2
	白ごま	小さじ1

1人分の栄養量	
エネルギー	94kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	5.2g
塩分	0.8g

## 《コンソメ野菜スープ》

材料4人分	
キャベツ	120g
いんげん	4本
にんじん	100g
固形コンソメ	7g
塩	少々
こしょう	少々
水	4カップ

1人分の栄養量	
エネルギー	21kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.2g
塩分	0.9g

1人分の合計栄養量	
エネルギー	734kcal
たんぱく質	22.0g
脂質	20.5g
塩分	3.0g

### 〔作り方〕

- ① トマトはへたを取り、たて半分にして薄いくし型に切る。豆腐はふきんに包んでしばらく置き、水気をきって2cmくらいの角切りにする。きゅうりは薄い輪切りにする。
- ② Aの材料を合わせてドレッシングを作る。
- ③ 皿にトマトを並べて、上に豆腐、きゅうり、けずり節を盛り、②をかける。



### 〔作り方〕

- ① キャベツは食べやすい大きさに角切りにする。いんげんはすじを取り、斜め切りにする。にんじんは皮をむいて、薄い輪切りにして型を抜く。
- ② 鍋にお湯を沸かし、にんじん、キャベツ、固形コンソメを入れ、塩・こしょうで味を調える。最後にいんげんを入れて火を止める。
- ③ 器に盛り、にんじんが浮かぶように盛り付ける。

