

ミックスサンド



材料（2人分）

食品名	使用量
食パン 8枚切り	180 g（4枚）
ロースハム	40 g（2枚）
スライスチーズ	32 g（2枚）
キュウリ	60 g（2/3本）
トマト	60 g（1/2個）
マヨネーズ	24 g（大さじ2杯）
練りマスタード	2 g（適量）

栄養価（1人分）

エネルギー	408 kcal
タンパク質	46.1 g
脂質	20.1 g
炭水化物	45.3 g
塩分	2.3 g

カルシウム	133 Mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンk	27.5 μg

作り方

- ① キュウリは3mm幅の斜めスライスに切る。
- ② トマトは3mm幅に輪切りする。
- ③ 食パンはトーストで軽く焼く。（2枚重ねて焼くと内側がふわふわでやわらかい）
- ④ 焼き色がついていない面にマヨネーズとマスタードを塗る。
- ⑤ パンの上にキュウリ、ハム、トマト、チーズを置き、もう1枚のパンをのせる。
- ⑥ パンがずれないように爪楊枝をパンの四隅に刺す。
- ⑦ パンを2等分に切り分け、器に盛りつけ出来上がり。

スライスチーズ1枚でお手軽にカルシウム摂取！
具沢山サンドイッチはお手軽なバランス食

舞茸と豆腐の具だくさん汁



材料（4人分）

食品名	使用量	食品名	使用量
木綿豆腐	350 g（1丁）	しろしょうゆ	30 g（大さじ2杯）
まいたけ	110 g（1パック）	本みりん	6 g（小さじ1杯）
みずな	60 g（1株）	水	550ml
		だしの素	4 g（小さじ1杯）

栄養価（1人分）

エネルギー	86 kcal
タンパク質	7.5 g
脂質	4.5 g
炭水化物	5.7 g
塩分	1.6 g

カルシウム	68 mg
ビタミンD	1.4 μg
ビタミンk	23.3 μg

作り方

- ① 豆腐は大きめにさいの目に切る。
- ② 舞茸は食べやすい大きさに分ける。
- ③ 水菜はさっとゆでて5cm程度に切る。
- ④ 鍋で水550mlを沸かす。
- ⑤ 沸騰したらだしの素を入れる。
- ⑥ 舞茸と豆腐を入れひと煮立ちしたら白醤油とみりんを入れる。
- ⑦ 器に盛り付け水菜を上添えたら出来上がり。

豆腐の代わりに、
エビや鮭を入れるのもオススメです！

