

●ひじきの焼き春巻き

材 料	1 人分	3 人分	備 考
春巻きの皮	1 枚	3 枚	
長ひじき	2 g	6 g	水に戻す
ハム	5 g	15 g	千切り
とろけるチーズ	10 g	30 g	

【1人分栄養価】
エネルギー：89kcal
塩分：0.7g

- ①ボールに長ひじき・ハム・とろけるチーズを入れて混ぜる。
- ②春巻きの皮に①をのせて巻く。巻き終わりに水をつける。
- ③アルミホイルにのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

●クリームコーンと卵のスープ

材 料	1 人分	3 人分	備 考
クリームコーン缶詰	80 g	240 g	
水	50 g	150 g	
コンソメスープの素	1 g	3 g	
こしょう	お好みで		
卵	20 g	60 g	

【1人分栄養価】
エネルギー：96kcal
塩分：1.1g

- ①鍋に卵以外の材料を入れて煮る。
- ②溶き卵を回し入れる。