

●野菜のピザ風

材 料	1人分	3人分	備 考
野菜	100 g	300 g	かぼちゃ・玉ねぎ・なす・ピーマン等
ベーコン	15 g	45 g	1cm幅に切る
ケチャップ	8 g	24 g	
とろけるチーズ	20 g	60 g	

【1人分栄養価】
エネルギー：142キロカリー
塩分：1.1グラム

①野菜は食べやすい大きさに切り、フライパンにのせる。

②①にベーコン・ケチャップ・とろけるチーズをのせ、フタをして蒸し焼きにする。

●キャベツとツナののみのりサラダ

材 料	1人分	3人分	備 考
キャベツ	50 g	150 g	ちぎる
ツナ水煮缶詰	20 g	60 g	
焼きのり	0.8 g	2.4 g	
しょうゆ	2 g	6 g	
酢	2 g	6 g	

【1人分栄養価】
エネルギー：24キロカリー
塩分：0.4グラム

ボウルにキャベツ・ツナ・調味料を入れて、焼きのりをちぎりながら入れて和える。