

管理栄養士おすすめ パパッと簡単! 栄養満点ごはん

トマトジュースで
作れる!!



包丁要らず!

<材料・1人分>

キャベツ	1枚(50g)
冷凍ブロッコリー	4房(50g)
いわし水煮缶(汁ごと)	1/2缶(約75g)
トマトジュース	100ml
おろしにんにく(チューブ)	1cm
しょうゆ	小さじ 1/2
粉チーズ	お好みで



いわしのおかずスープ

調理時間 エネルギー たんぱく質 野菜 食塩
5分 209kcal 13.0g 200g 1.2g

1

耐熱容器に一口大にちぎったキャベツ、冷凍ブロッコリー、いわし水煮缶の順に入れ、トマトジュース、おろしにんにく、しょうゆを加える。ふんわりとラップをかけて、電子レンジで2分加熱する。



電子レンジ(600W)2分

2

やけどに注意して取り出して混ぜ、再びラップをかけて電子レンジで1分加熱する。(野菜に火が通っていなければ追加で1分加熱する)
お好みで粉チーズを振りかける。



電子レンジ(600W)1分