



# マカロニ入り野菜たっぷりスープ



いろいろな野菜が  
たっぷり  
食べられます。

## 材料:4人分

じゃがいも(1cm角)	1/2個	【調味料】	
玉ねぎ(1cm角)	1/2玉	コンソメの素	1個(小さじ2)
人参(0.5cm角)	1本	塩	小さじ1/2
キャベツ(ざく切り)	1枚	粉チーズ	適量
ベーコン(1cm幅)	2枚		
サラダ油	小さじ1		
マカロニ	2/3カップ		
水	1000cc		

## 栄養価(1人分)

エネルギー	201kcal
塩分	1.5g

## おすすめの組み合わせ

●簡単洋風混ぜごはん  
→4P  
パンにもオススメです。

## 作り方

- ① 鍋に油を熱し、じゃがいも・玉ねぎ・人参・ベーコンを炒め、水とコンソメの素を入れる。
- ② 煮立ったら、マカロニとキャベツを入れて4~5分煮る。
- ③ 塩で味を調整器に盛り、食べる直前に粉チーズをかける。

## ポイント

時間が経つと、マカロニが水分を吸ってしまいます。作り置きせず食べ切るか、翌日に食べる場合には、温め直す時にマカロニを入れて。



# きのこのピクルス



どんな料理にも  
合うヘルシーな  
一品。

## 材料:4人分

しめじ	1袋	【調味料】	
エリンギ	1袋	オリーブ油	大さじ1/2
黒こしょう	少々	すし酢	大さじ3

## 栄養価(1人分)

エネルギー	45kcal
塩分	0.7g

## おすすめの組み合わせ

●大根グラタン  
→11P

## 作り方

- ① きのこ類はそれぞれ石づきを除き、ゆでておく。
- ② ①は水気を切り、調味料と合わせる。

## ポイント

黒こしょうを効かせると大人の味に。一晩寝かせると味がなじみます。

主食

主菜

副菜

汁物

常備菜

デザート