



野菜量  
175g

# お弁当でも！ 野菜レシピ ～パン編①～



## M E N U

### なかよしサンドイッチ 具たくさん野菜スープ

【野菜量】175g：キャベツ（50g）、白菜（25g）、にんじん（25g）  
ブロッコリー（25g）、カリフラワー（25g）玉ねぎ（25g）

#### スープジャーで 簡単野菜スープづくり

- 時間がない朝のお弁当づくりに、スープジャーがあるととても便利です。野菜を刻んでさっと煮て、熱々のうちにスープジャーに入れます。とろ火に近い状態が維持されるので、お昼には野菜は食べごろになっています。冬の寒い日には、野菜スープに生姜や香辛料を入れれば、さらに体は温まります。
- 肉やウインナーなどのたんぱく源を入れると、さらに栄養バランスのよい一品に。そのときは、電子レンジか鍋で加熱したものをスープジャーに入れましょう。また根菜類は葉野菜に比べてやわらかくなりにくいので、十分に加熱するか、薄切りにして使います。
- 野菜は加熱するとたくさん食べられます。手軽にたっぷりの野菜をお弁当に持っていきましょう。



みんなが大好きな味です

## なかよしサンドイッチ

●材料（2人分）

食パン（8枚切り）	4枚
いちごジャム	大さじ2
マーガリン	大さじ2

●つくり方

- ① 食パン1枚にマーガリン、もう1枚にジャムを大さじ1ずつぬる。
- ② ①の2枚の食パンを合わせて半分に切る。
- ③ ①と②を繰り返して、もう1組つくる。

かんたん  
ステップ



STEP 1

各食パンにマーガリンとジャムをそれぞれぬる。



STEP 2

重ねて半分に切る。



野菜量  
350g

お弁当用は、約1/2量、175g



残り野菜を手軽にスープにしても

## 具たくさん野菜スープ

●材料（2人分）

キャベツ	100g	ブロッコリー	50g
白菜	50g	カリフラワー	50g
玉ねぎ	50g	水	800cc
にんじん	50g	コンソメ	1個

●つくり方

- ① すべての野菜を2cm角に切る。
- ② 鍋に野菜、水、コンソメを入れ、10分煮る。

●アドバイス

・味が足りなければ、塩、こしょうを加えてください。

かんたん  
ステップ



STEP

なべに、野菜、水、コンソメを入れ、10分煮る。

