

トマトと桜えびの満点スープ

トマトと桜えびの満点スープ

- 材 料 (4人分)**
- 玉ねぎ 1個
 - トマト 2個
 - しいたけ 2個
 - たまご 2個
 - 桜えび 10g
 - 固形スープ 4個
 - サラダ油 小さじ1

《作り方》

- ① 鍋に油を熱し、薄切りにした玉ねぎを炒める。
- ② 水を4カップ入れ、煮立ったらしいたけの薄切りと桜えびを加える。
- ③ 固形スープで味をつけ、沸騰したら溶き卵でとじる。

☆☆ エネルギー - 92kcal / タンパク質 6.4g / 脂肪 4.4g / カルシウム 76mg / 鉄分 0.8mg / 塩分 1.5g

きゅうりとカニかまのサラダ

- 材 料 (4人分)**
- きゅうり 1本
 - カニ風味かまぼこ 40g
 - ドレッシング 適量

《作り方》

- ① きゅうりは薄切りにする。裂いたカニかまぼこと混ぜ合わせ、好みのドレッシングで和える。

☆☆ エネルギー - 14kcal / タンパク質 1.5g / 脂肪 0.1g / カルシウム 10mg / 塩分 0.6g

ブルーベリーヨーグルト

- 材 料 (4人分)**
- プレーヨーグルト 320cc
 - ブルーベリー 40粒

- ① ヨーグルトを器に盛り付け、ブルーベリー（季節の果物）をのせていただく。

☆☆ エネルギー - 65kcal / タンパク質 3.1g / 脂肪 2.4g / カルシウム 98mg

主食はごはんでもパンでも合います。
北杜市ではブルーベリーがたくさん栽培されています。