

カップスープの素で、

超時短！！クッキング

しもつま食育ネットワーク会議の朝食レシピ

☆コーンスープで簡単！パングラタン☆



材料（2人分）

・食パン（6枚切り）	1枚
・ウインナー	2本
・玉ねぎ	1/4個
・ほうれん草（冷凍）	20g
・しめじ	10g
・A 牛乳	200ml
・A 水	100ml
・コーンスープの素	1食分
・スライスチーズ	2枚

【作り方】

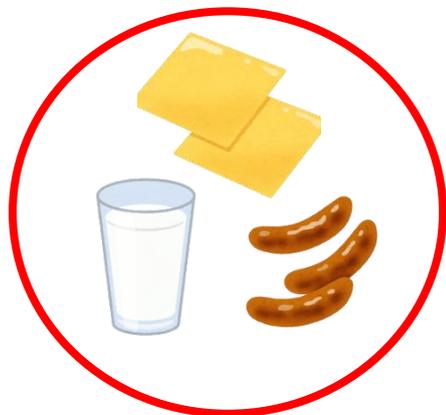
- ①食パンは1cm角に切る。ウインナーは1cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にウインナー、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、Aを入れ、2分ほど煮る。
コーンスープの素を加えてだまにならないように混ぜながら1分ほど煮溶かす。
- ③②に食パンを加えて、スープを十分に吸わせて耐熱皿に入れる。
スライスチーズをのせて、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼いたら、出来上がり。

（1人分あたり栄養価）

エネルギー 271kcal たんぱく質 12.5g カルシウム 250mg 食塩相当量 1.9g

1回の食事で赤、黄、緑の食べ物をそろえると、栄養バランスがよくなります！

パングラタンに入っている食べ物を、赤・黄・緑で分けてみました

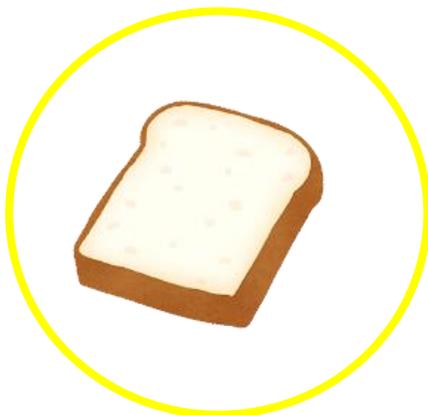


赤のなかまの食べ物

体をつくるもとになる

～血や筋肉、骨や歯をつくるもとになる～

（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品）



黄のなかまの食べ物

エネルギーのもとになる

～体を動かすエネルギーになる～

（ごはん、パン、めん）



緑のなかまの食べ物

体の調子をよくなる

～皮ふを丈夫に、風邪を引きにくくする～

（野菜・果物・海藻・きのこ）