

1食で17g以上！

# 夕食メニュー

ファイバースープと組み合わせた夕食の献立例を  
洋食と和食の2つご紹介します。

1食で合計17～18gの食物せんいをとることができます。

## 洋食 献立

野菜のお手軽グラタン

ライ麦パン

ファイバースープ（トマトスープ）



### 野菜のお手軽グラタン

材料（1人分）

ブロッコリー	1/3株（約80g）
プチトマト	3個
マッシュルーム	2個
ハム	1枚
ポタージュスープの素	1/2袋
牛乳	50ml
粉チーズ	小さじ1/2
パン粉（乾燥）	小さじ1
塩 こしょう	

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、マッシュルームは大きければ手で半分に裂く。
- 2 鍋に牛乳を入れて温め、弱火にしてふたをして、ブロッコリーを固めにゆでる。
- 3 2の鍋に3cm角に切ったハムを加え、ポタージュスープの素を加えて煮溶かし、塩・こしょう各少々で味をととのえる。
- 4 耐熱皿にプチトマト、マッシュルームを並べ、3のソースをかけて粉チーズとパン粉をふり、オーブントースターでこげ目がつくまで5分程度焼く。

### M E M O

ホワイトソースや生クリームの代わりに市販のポタージュスープの素を使うことで、低カロリーに仕上がっています。ブロッコリーの代わりにほうれん草を使っても。

### ライ麦パン 小2切れ

### ファイバースープ（トマトスープ）

材料&作り方→18ページ参照

