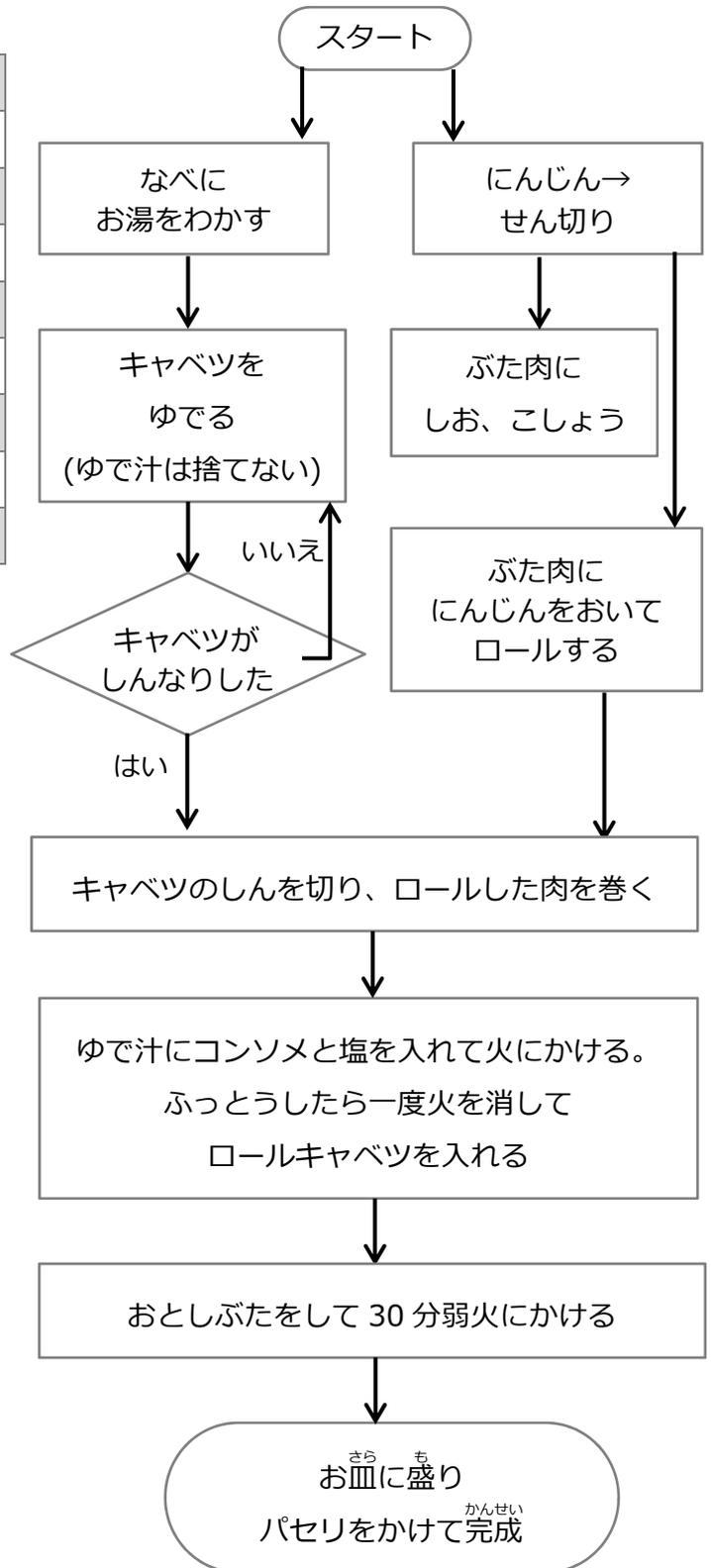


豚スライスのロールキャベツ

5人分

キャベツの葉	10枚
ぶたかたロースうす切り	10枚
にんじん	1/2本
塩	少々
こしょう	少々
キャベツのゆで汁	1,200ml
コンソメ	3g
塩	少々
パセリ	少々

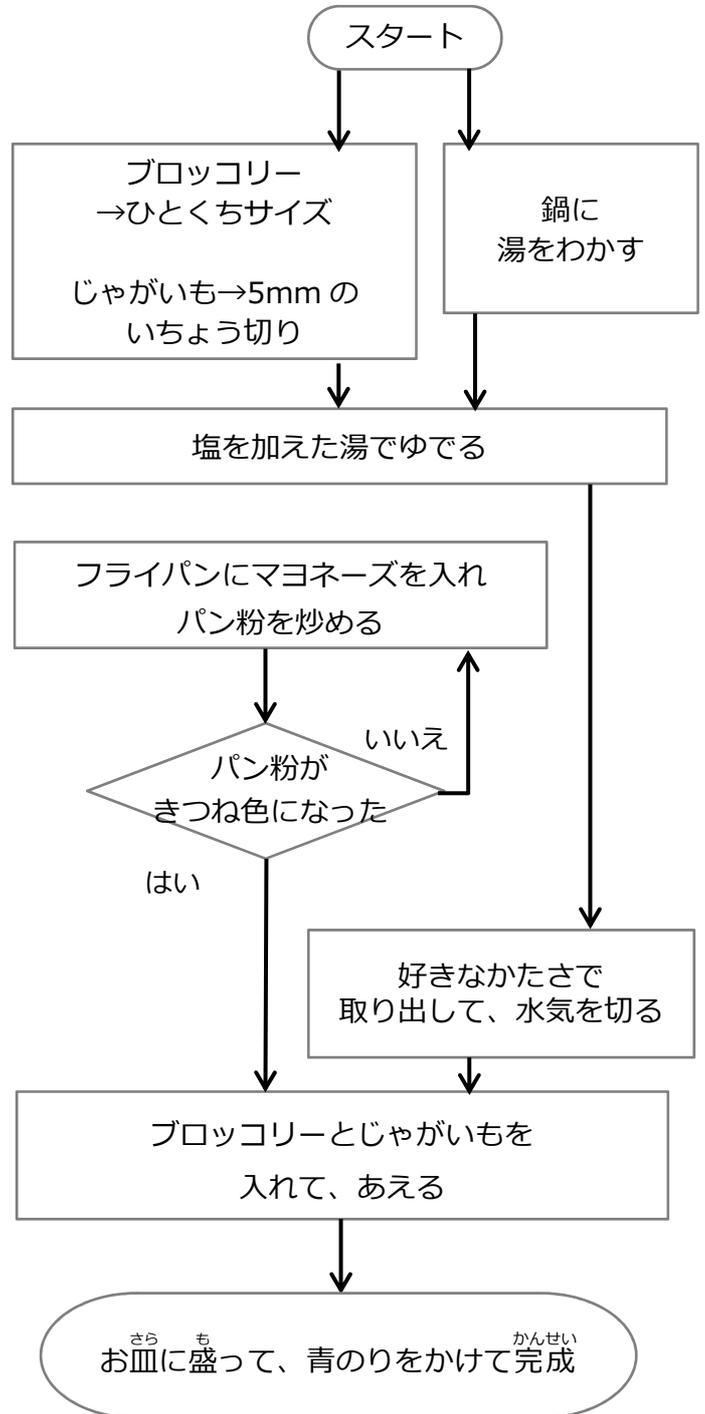
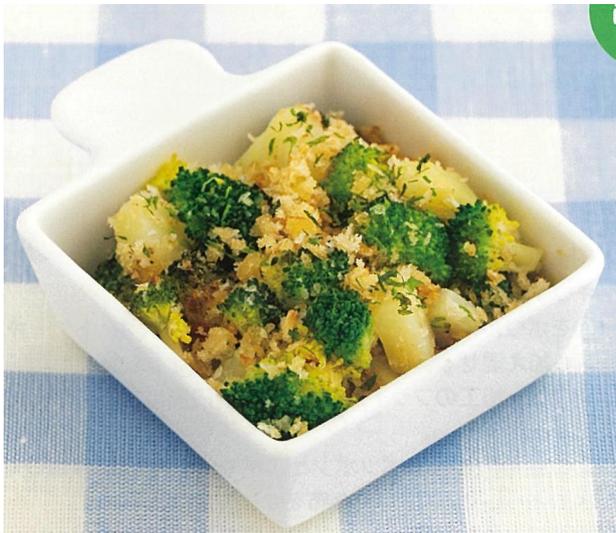
103キロカロリーー えんぶん塩分0.6g



ブロッコリーとじゃがいものパン粉焼き

5人分

ブロッコリー	大 1/2 株
じゃがいも	大 1 こ
パン粉	2/3 カップ
マヨネーズ	37g
青のり	少々

103 キロカロリー 塩分^{えんぶん}0.2g

とうふクリームのパングラタン

5人分

ロールパン	10こ
きぬごし豆腐	380g
コンソメ	小さじ1
ほうれん草	100g
コーン（缶）	60g
ピザ用チーズ	100g
リーフレタス	2枚

309 キロカロリー えんぱん 塩分1.5g