

③ヨーグルト和え



【作り方】

①フライパンに油を熱しウインナーを炒め玉ねぎ・アスパラガス・キャベツの順に炒め、調味料で味を調える。

【材料・4人分】

フルーツ缶詰（または生）
みかん
パイナップル 計300g
もも など
ヨーグルト（無糖） 100g



【作り方】

冷やしておいたフルーツとヨーグルトを和える。

☆おすすめポイント☆

食欲のない朝でも食べやすく、カルシウムやビタミンが補給できます。



④コーンと枝豆のご飯



【材料・米3合に対して】

米 3合
コーン（冷凍または缶） 50g
枝豆（むきみ） 50g
塩 5g（小さじ1）
出し昆布 3センチ角×1枚
水 600ml（3カップ）

【作り方】

炊飯器に洗った米・コーン・枝豆・塩・水を入れてよく混ぜ、出し昆布をのせて普通に炊飯する。炊きあがったら出し昆布を取り除いて、ほぐす。

☆おすすめポイント☆

「コーン」と「枝豆」には、炭水化物の代謝に欠かせないビタミンB群が多く、また色とりもきれいで食が進みます。

