

「みんなで考える朝食教室」

“元気のでる朝ごはん”

【ごはん】

1) 材料(4人分)

米・・・260g

押し麦・・・40g

2) 作り方

米と麦は混ぜて洗い、普通の水加減で炊く。

【巣ごもり卵】

1) 材料(4人分)

青菜・・・200g

油・・・大さじ1

塩・・・1つまみ

卵・・・4個

2) 作り方

青菜は、2cm位の長さに切る。

フライパンに油、1つまみの塩を入れて火にかけ、を炒める。

卵を1個ずつ割り入れて、鍋のまわりから水少々を加えて蓋をし、弱火で1~2分蒸し煮する。

【切り干し大根炒め煮】

1) 材料(4人分)

切り干し大根・・・40g

しょうが・・・少々

桜えび・・・8g

油・・・大さじ1

A { だし汁・・・1/2カップ

みりん・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1

かいわれ菜・・・少々

2) 作り方

切り干し大根は水でもどす。

しょうがはせん切りにする。

油を熱して、の順に炒め、桜えびを加えてAで調味し、炒め煮する。
かいわれ菜を半分に切って散らす。

【トマトとオクラのしょうゆ和え】

1) 材料(4人分)

トマト…中2個

オクラ…1袋

塩…少々

削りかつお…小1袋

さいしこみしょうゆ…適量

2) 作り方

トマトは湯むきし、一口大に切る。

オクラは塩をまぶしてこすり、茹でて1~1.5cmに切る

器にを盛り、削りかつおをのせる。食べる時にさいしこみしょうゆをかける。

【みそ汁】

1) 材料(4人分)

だし汁…2 1/2 カップ

みそ…40g

もめん豆腐…1/2 丁

わかめ…少々

小ねぎ…少々

2) 作り方

鍋にだし汁を入れ、みそを溶き入れ火にかける。

豆腐は1cm角に切りに入れ、わかめも加える。煮立ってきたら火を止める。

小ねぎは、小口切りして加える。

栄養量

- ・ エネルギー：542kcal ・蛋白質：20.7g ・脂質：14.9g ・食物繊維：7.9g
- ・ カルシウム：326mg ・ナトリウム：1334mg (食塩 3.4g)