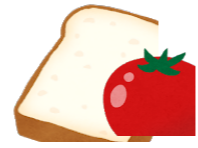


朝ごはんを食べよう!



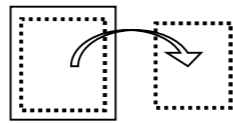
【1人分 レシピ】

ホットサンド風トースト

- ライ麦食パン(6枚切) 1枚
※なければ普通の食パンで可
- 卵 1個
- 塩 0.2g
- こしょう 少々
- ロースハム 1枚(10g)
- とろけるスライスチーズ 1枚(18g)
- サラダ油 少量
- りんご 1/8個
- オレンジ 1/4個
- ※お好みのフルーツで

〈作り方〉

① 食パンは、耳から1cm内側を包丁で四角く切り抜く。



耳を残して中をくり抜く

- ② 器に卵を溶き、塩・こしょうを加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンを火にかけ、表面に油を薄くひいて、食パンの耳の部分のをせる。
- ④ 中央部分に②を流しいれて軽く焼き、その上にハム・チーズを乗せ、上から蓋をするように切り抜いたパンを乗せる。
- ⑤ フライ返しで押さえながら中火でしっかりと焼き、焼き目がついたら裏返して、もう片面も同じように焼く。
- ⑥ ⑤を四等分に切って皿に盛りつけ、食べやすく切ったフルーツを添える。

★ライ麦食パンは普通の食パンと比べて、食物繊維が多く脂質が控えめ。香ばしい風味も楽しめます。

トマトスープ

- トマトジュース(食塩無添加) 60g
- 水 80ml
- 顆粒コンソメ 1g
- しめじ 15g
- レタス 20g
- コーン缶(冷凍でも可) 8g
- ツナ(水煮) 15g
- はちみつ 5g
- こしょう 少々

〈作り方〉

- ① しめじは石づきをとり、小房にわける。(長いものは半分に切る。) レタスは大きめにちぎってから1cm幅のせん切りにする。
- ② 鍋にトマトジュース、水、コンソメを入れて火にかけ、しめじを加えて煮る。
- ③ しめじに火が通ったら、コーン、ツナとはちみつを加える。最後にレタスを加えてさっと火を通し、こしょうで味を整える。

ブロッコリーのおかかマヨ和え

- ブロッコリー 40g
- にんじん 10g
- 塩(茹で用) 適宜
- マヨネーズ 6g(大さじ1/2)
- 濃口しょうゆ 1.5g(小さじ1/4)
- かつおぶし 1g

〈作り方〉

- ① ブロッコリーを小さめの小房に切り分ける。(茎の部分も皮をむいて大きさを揃えて切る)
にんじんは2cm程度の長さの薄い短冊切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩少々を入れてブロッコリーとにんじんをゆで、しっかり湯を切っておく。
- ③ マヨネーズとしょうゆを合わせて、②を加えて混ぜ、かつおぶしを全体にからめる。

お手軽! 生ハッ橋

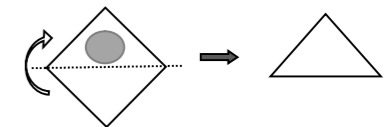
【2個分】

- シュウマイの皮 2枚
- つぶあん 20(1個につき10g)
- きな粉 6g(大さじ1)
- 砂糖 1g(小さじ1/3)

※お好みでシナモンパウダーを少量加えると、より「ハッ橋」に近い風味になります。

〈作り方〉

- ① バットにきな粉と砂糖を入れ、よく混ぜておく。
- ② フライパンなどの浅目の鍋に湯を沸かし、シュウマイの皮を1枚ずつさっと(5~10秒程度)ゆでる。
※ゆですぎると破れやすくなるので注意する。
※生地がくっつかないように、穴あきのフライ返しや網じゃくしなどに乗せたままゆでるとよい。
- ③ 取り出してざっと水分をきり、生地が折れないように注意しながら①のバットに入れ、生地全体にまんべんなくきな粉をまぶす。
- ④ 皮の中央につぶあんを乗せて対角線で半分に折りたたみ(三角形になるように)、端を軽く押さえて形を整える。



〈1人分当たりの栄養価〉

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
ホットサンド風トースト	355	17.5	13.1	41.2	1.6
トマトスープ	50	3.6	0.4	9.6	0.5
ブロッコリーのおかかマヨ和え	62	2.9	4.6	3.2	0.4
合計	467	24.0	18.1	54.0	2.5
お手軽! 生ハッ橋	97	3.8	1.7	17.0	0.0