

朝ごはんを食べよう！

【1人分 レシピ】

主食

ごはんメニュー → **A** へ

パンメニュー → **B** へ

A 2種のおにぎり

●コーンおにぎり

ごはん	75g
スイートコーン(缶)	10g
塩昆布	1g

●ツナマヨおにぎり

ごはん	75g
ツナ缶(水煮)	10g
マヨネーズ	5g
味付けのり	2枚

ラップ 適宜

<作り方>

●コーンおにぎり

- ① ごはんにコーンと塩昆布を加えて全体を混ぜる。
- ② ラップに①をのせ、ラップの上から軽くにぎる。

●ツナマヨおにぎり

- ① ツナとマヨネーズを混ぜ合わせておく。
- ② ラップにごはんをのせ、中央をくぼませて①を入れる。
- ③ 具を中に包み込むようにごはんをまとめ、ラップの上から軽くにぎる。
- ④ 皿に出してのりを巻く。



B サンドイッチ

食パン(10枚切) 2枚

ツナ缶(水煮)	16g
マヨネーズ	8g
ロースハム	1枚(10g)
青じそ	2枚

ラップ 適宜

<作り方>

- ① ツナとマヨネーズを混ぜ合わせておく。
- ② 食パンの片面に①をのせて広げる
- ③ ②の上に青じそとハムをのせ、もう1枚の食パンではさむ。
- ④ 全体をラップで包み、軽く重しをして落ち着かせる。
- ⑤ ④を4等分に切り、皿に盛りつける。

主菜

+

副菜



A・B 共通 サラダチキンのごまドレサラダ

サラダチキン	50g	
サニーレタス	50g	
ミニトマト	2個	
A	すりごま(白)	6g
	酢	10g
	薄口しょうゆ	4g
	砂糖	2g
	ごま油	3g

<作り方>

- ① サラダチキンを一口大にほぐしておく。
- ② サニーレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、ミニトマトはヘタを取って、半分に切っておく。
- ③ ボウルにドレッシングの材料(A)をすべて入れて混ぜ合わせ、①②を加えて全体をあえる。

※ドレッシングは上からかけてもよいですが、全体からめておくと食べやすいです。

その他

A・B 共通 豆乳りんごジュース

豆乳(無調整)	50cc
りんごジュース(100%)	100cc

<作り方>

- ① グラスに豆乳とりんごジュースを入れ、よくかき混ぜる。



<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)	
A	2種のおにぎり	275	6.3	2.8	58.5	0.6
	サラダチキンのごまドレサラダ	126	13.5	5.2	6.0	1.4
	豆乳りんごジュース	66	2.1	1.1	13.4	0.0
合計	467	21.9	9.2	77.9	2.0	
B	サンドイッチ	265	11.1	10.5	33.8	1.3
	サラダチキンのごまドレサラダ	126	13.5	5.2	6.0	1.4
	豆乳りんごジュース	66	2.1	1.1	13.4	0.0
合計	457	26.7	16.8	53.2	2.7	