

朝ごはんを食べよう!

【1人分レシピ】

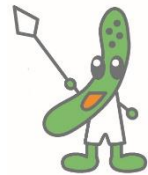
まぜまぜそばろ丼

ごはん	150g
リーフレタス	6g
カニカマ	10g
きゅうり	10g
鶏ひき肉	30g
A	
濃口しょうゆ	5g (小さじ1)
さとう	3g (小さじ1)
おろししょうが	5g
サラダ油	3g (小さじ1/2)
もみり	0.5g

<作り方>

- ① レタスは小さくちぎっておく。
- ② カニカマは2~3cm幅に切り、ほぐしておく。
- ③ きゅうりはいちょう切りにする。
- ④ 鶏ひき肉をAと混ぜ合わせ、油をひいたフライパンでそばろ状に炒める。
- ⑤ ごはんの上にレタスを敷き、②~④の具を彩りよくちらしてのせて、最後にもみりをのせる。

全体をよく混ぜながら食べてね!



高知の食育8きょうだい
キュウリくん

トマトの中華和え



トマト	40g
スイートコーン(缶)	5g
濃口しょうゆ	2g (小さじ1/3)
ごま油	1.5g (小さじ1/3)

<作り方>

- ① トマトは一口大のざく切りにし、スイートコーンは汁を切っておく。
- ② ①を濃口しょうゆ、ごま油で和える。

みそ汁

カットわかめ	0.5g
木綿豆腐	30g
豆苗	10g
みそ	8g
だし汁	150cc

<作り方>

- ① カットわかめは水で戻しておく。
- ② 豆苗は根本を切り除き、3cm程度の長さに切る。豆腐はさいの目切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、豆腐を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、わかめ、豆苗を加え、みそを加えて火をとめる。



■だし汁のとり方(150cc分)

水	180cc	① 昆布は乾いた布巾等で表面を軽くふき、水とともに鍋に入れ弱火にかける(ふたはしない)。
だし昆布	1.5g	② 沸騰直前に(気泡が出て来たら)昆布を取り出して強火にし、削り節を一度に加える。
削り節	3g	③ 沸騰したらすぐに火を止め、そのまま静かに1~2分おいてこす。

バナナとあんこの焼き春巻き

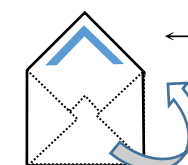
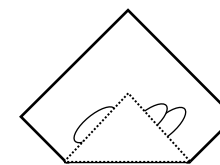
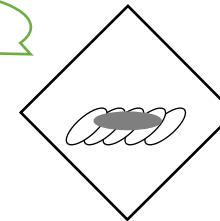
春巻きの皮	1枚(12g)
バナナ	1/2本(50g)
ゆで小豆(缶)	15g
サラダ油	3g (小さじ1/2)

<作り方>

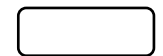
- ① バナナは皮をむき、ななめにスライスする。
- ② 春巻きの皮を広げ、①とゆで小豆をのせて包む。
- ③ フライパンに油をひき、包み終えた面を下にして焼く。パリッと全面焼けたら半分に切って器に盛る。



包み方



←とじ目に水をつける



<1人分の栄養価>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
ごはん	234	3.8	0.5	0.0
まぜまぜそばろ丼(具)	108	7.3	6.7	1.0
トマトの中華和え	27	0.5	1.6	0.3
みそ汁	43	4.2	2.0	1.3
計	412	15.7	10.7	2.6
バナナとあんこの焼き春巻き	138	2.2	3.4	0.2