

かんたん朝食①

豆乳オートミール野菜かゆ

1人分

たんぱく質	エネルギー	食塩相当量
13.9g	284kcal	0.8g

材料 (2人分)

カブ……大1個(150g/実120g葉30g)
 キャベツ……1枚(50g)(2cm幅に切る)
 ちりめんじゃこ……………大さじ2
 ごま油……………小さじ1
 水……………40ml
 豆乳(調製または無調整)……………2カップ
 オートミール(フレークタイプ)……………60g
 塩……………少々

作り方

- ① カブの実は皮ごと1cm角に、葉は2cm幅に切る。
- ② ごま油でカブとじゃこをさっと炒め、キャベツと水を加えて、ふたをしてさっと蒸し煮にする。
- ③ 豆乳、オートミールを加えてさっと混ぜ、温まるまで煮て、塩を混ぜて器に盛る。

※ちりめんじゃこの代わりに、鶏ささみ1本を薄切りにして使ってもOK。
 ※塩を加えず、仕上げに梅やザーサイを少量添えても美味しい。

★フルーツ(1人分100g)を加えてもよいです。

かんたん朝食②

くだものとヨーグルトのシリアル

1人分

たんぱく質	エネルギー	食塩相当量
8.8g	367kcal	0.7g

材料 (2人分)

オールブランフレーク……………120g
 プレーンヨーグルト……………200g
 麴の甘酒……………大さじ2
 柿……………1個(150g)
 炒り無塩クルミ……………4粒(刻む)

作り方

- ① 器にフレークを盛り、ヨーグルト、甘酒大さじ1(1人分)をかける。
- ② 食べやすい大きさに切った柿をのせ、クルミをふる。

※くだものはオレンジ、きんかん、キウイ、いちご、メロンなどでもよい。

ゆで卵のサラダ

1人分

たんぱく質	エネルギー	食塩相当量
6.2g	69kcal	0.2g

材料 (2人分)

ブロッコリー……………大1/3個(100g)
 ゆで卵……………1個
 マヨネーズ……………小さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切って塩(分量外)ゆでする。
- ② ゆで卵は輪切りにする。
- ③ ①と②を器に盛り、マヨネーズを添える。

かんたん朝食② 献立1人分

たんぱく質	エネルギー	食塩相当量
15.0g	436kcal	0.9g

かんたん朝食③

パンサラダ

1人分

たんぱく質	エネルギー	食塩相当量
17.6g	304kcal	1.6g

材料 (2人分)

食パン(6枚切り)……………2枚
 ベビーリーフ……………小1パック(30g)
 たまねぎ……………20g
 きゅうり……………1本
 ミニトマト……………5個
 ツナ缶油漬け(チャンク)……………小1缶
 油をきって60gをほぐす
A プレーンヨーグルト 大さじ6、オリーブ油 大さじ1、塩・こしょう 各少々、はちみつ 小さじ1/2

作り方

- ① パンは角切りにしてカリッと焼く。
- ② ベビーリーフは洗って水けをふく。たまねぎは横薄切りにし、好みで水にさらして水けをきる。きゅうりは斜め薄切りに、トマトは横半分に切る。
- ③ 器に野菜と、ツナ缶、パンを混ぜて盛る。
- ④ **A**を混ぜてかける。

※ツナ缶をサバ水煮缶に代えても。クセが気になるときは、ソースにカレー粉や粒マスタード少々を加えても。

かんたん朝食④

シャケおにぎり

1人分

たんぱく質	エネルギー	食塩相当量
9.5g	241kcal	0.5g

材料 (2人分)

甘塩ジャケ……………2/3切れ
 温かい胚芽米ごはん……………120g×2
 焼きのり……………1枚(半分に切る)

作り方

- ① シャケを焼き、半分に切る。
- ② 温かいごはんにはシャケをのせて握り、のり(塩はつけない)をまいていただく。

煮干しのみそ汁

1人分

たんぱく質	エネルギー	食塩相当量
11.1g	116kcal	1.2g

材料 (2人分)

煮干し……………6尾(6g)
 厚揚げ……………1/2枚弱(80g)
 (油を抜いて棒状に切る)
 長ねぎ……………小1本(80g)
 (5cm長さ4つ割)
 ブロッコリー……………1/2個(120g)
 (小さめに切り、水にさらして水けをきる)
 水……………1と3/4カップ
 みそ……………大さじ1

作り方

- ① 小鍋に、ワタとえらを除いて割いた煮干しを入れて、弱火でさっと乾煎りし、水、ねぎ、厚揚げを入れて中火で煮立てる。
- ② あくを引き、ブロッコリーを入れてふたをし、火を弱めて1分半から2分煮る。
- ③ みそを溶き入れて、器に盛る。

★フルーツ(1人分100g)を加えてもよいです。

かんたん朝食④ 献立1人分

たんぱく質	エネルギー	食塩相当量
20.6g	357kcal	1.7g