

10菜朝ごはん

板山 夢花 作

[栄養価：一人あたり]



まめコンごはん

材料（2人分）

白米 ……………1合
枝豆(むき) ……………30g
とうもろこし ……………1/4本
塩 ……………1g

【作り方】

- ① 炊飯器に、といだお米を入れ水加減をする。
- ② ①に実をそいだとうもろこしと芯、塩を入れて炊きく。
- ③ 炊きあがったら枝豆を加えて混ぜる。

エネルギー 312kcal / タンパク質 7.3g / 脂肪 2.0g / 炭水化物 63.7g
カルシウム 14mg / 鉄分 1.2mg / ビタミンC 6mg / 塩分 0.5g

カレースープ

材料（2人分）

玉ねぎ ……………1/4個
じゃがいも ……………小1個
キャベツ ……………1枚
エリンギ ……………1本
オクラ ……………2本
トマト ……………1/2個
ウインナー ……………2本
コンソメ ……………3g
鶏ガラスープの素 ……………3g
カレー粉 ……………小さじ1/2
塩 ……………2g

【作り方】

- ① 玉ねぎ、ウインナーはスライス、じゃがいも、トマトは角切り、キャベツはざく切り、エリンギは短冊切り、オクラは半分に切る。
- ② 鍋に水 360cc、じゃがいも、玉ねぎを入れて火にかける。火が通ってきたらトマト以外の材料を入れる。調味料で味を調え、最後にトマトを加える。

エネルギー 115kcal / タンパク質 4.6g / 脂肪 5.7g / 炭水化物 13.9g
カルシウム 29mg / 鉄分 0.6mg / ビタミンC 27mg / 塩分 2.6g

ピーマンピザ

材 料（2人分）

ピーマン ……………2個
ベーコン ……………1/2枚
ピザ用チーズ ……………15g
ピザソース ……………小さじ1

【作り方】

- ① ピーマンを半分に切り、へたと種を取り除く。
- ② ①にピザソースをぬり、細切りにしたベーコン、チーズを乗せ、トースターで7分焼く。

エネルギー 58kcal / タンパク質 2.8g / 脂肪 4.2g / 炭水化物 2.9g
カルシウム 54mg / 鉄分 0.2mg / ビタミンc 40mg / 塩分 0.4g

キュウリの浅づけ

材 料（2人分）

キュウリ ……………1本
青じそ ……………1枚
浅漬けの素 ……………大さじ1

【作り方】

- ① 1cmの輪切りにしたキュウリとせん切りにした青じそをポリ袋の中に入れ、浅漬けの素を入れてもむ。

エネルギー 10kcal / タンパク質 0.5g / 脂肪 0g / 炭水化物 2.1g
カルシウム 13.6mg / 鉄分 0.2mg / ビタミンC 7mg / 塩分 0.4g