

AMONのフレッシュ朝ごはん 加藤 亜門 作

[栄養価：一人あたり]



ハンバーグ丼

材 料（2人分）

鶏ひき肉 ……………120g
玉ねぎ ……………50g
にんじん ……………50g
★ {ハンバーグミックス ……1 回分
カレー粉 ……………小さじ 1
ケチャップ ……………小さじ 2
サラダ油 ……………小さじ 2
★ {ケチャップ ……………大さじ 1
お好み焼きソース……大さじ 1
雑穀ごはん ……………200g
卵 ……………1 個
サラダ油 ……………小さじ 1
レタス ……………2 枚
ミニトマト ……………4 個

【作り方】

- ① レタスはざく切り、トマトは 4 等分に切っておく。
- ② 卵を溶きほぐし、サラダ油を熱したフライパンでスクランブルエッグを作る。
- ③ ボウルに、鶏ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、すりおろしたにんじん、☆印の調味料を入れ、よくこねる。
- ④ ②を 4 等分し小判型に成形し、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ⑤ ハンバーグを取り出し、同じフライパンに★印の調味料を入れソースを作る。
- ⑥ 丼に雑穀ごはんを盛り、レタスを敷く。トマト、スクランブルエッグ、ハンバーグを盛りつけ、⑤のソースをかける。

エネルギー 518kcal / タンパク質 24.8g / 脂肪 12.4g / 炭水化物 74g
カルシウム 52mg / 鉄分 1.9mg / ビタミンC 17mg / 塩分 3.4g

ベリーベリースムージー

材 料（2人分）

冷凍ストロベリー ……………50g
冷凍ブルーベリー ……………50g
プレーンヨーグルト ……………100g
牛乳 ……………200ml
はちみつ ……………大さじ1

【作り方】

- ① ミキサーに全ての材料を入れ、ザリザリとした音がしなくなるまで回す。

エネルギー152kcal / タンパク質 5.4g / 脂肪 5.3g / 炭水化物 21.4g
カルシウム 176mg / 鉄分 0.3mg / ビタミンC 19mg / 塩分 0.1g