

残さず全部食べられる朝食

内藤 琳華 作

[栄養価：一人あたり]



さっぱりサラダ

材料（2人分）

鶏ささみ …………… 2本
きゅうり …………… 1/2本
人参 …………… 1/4本
塩 …………… ひとつまみ
酒 …………… 小さじ1
★ { オリーブオイル …………… 小さじ1
鶏ガラスープの素 ……ひとつまみ
ポン酢 …………… 小さじ2
(板ずり、塩ゆで用の塩は分量外)

【作り方】

- ① きゅうりは板ずりして細切り。人参は皮をむいて細切りにし、塩ゆでする。きゅうりはボウルに入れ、塩ひとつまみを加えさつと塩もみをする。
- ② 耐熱皿にささみをのせ、酒を振ってラップをし、レンジで3分加熱する。冷めたら細く割く。
- ③ ①のきゅうりの水をしぼり、人参、ささみ、★の調味料を加え全体をよく和える。

エネルギー 94kcal / タンパク質 15.5g / 脂肪 2.4g / 炭水化物 2.9g
カルシウム 14mg / 鉄分 0.2mg / ビタミンC 7mg / 塩分 1.9g

納豆オムレツ(大根葉入り)

材料（2人分）

卵 …………… 2個
納豆 …………… 1パック
大根の葉 …………… 50g
★ { しょうゆ …………… 小さじ1弱
和風だしの素 …………… 小さじ1
サラダ油 …………… 小さじ1

【作り方】

- ① 大根の葉は細かく刻んでラップに包み、レンジで1分加熱する。
- ② ボウルに卵を割り、★の調味料と①の大根葉を加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を流し入れて広げ、真ん中に納豆を入れてオムレツを作る。

エネルギー 140kcal / タンパク質 10g / 脂肪 9.1g / 炭水化物 3.6g
カルシウム 71mg / 鉄分 2.0mg / ビタミンC 5mg / 塩分 0.8g

大根と人参の皮きんぴら

材料 (2人分)

人参 ……………1/4 本
人参の皮 ……サラダで出たもの
大根の皮 ……みそ汁で出たもの
サラダ油 ……………小さじ 1
いりごま ……………小さじ 1
ごま油 ……………小さじ 1
しょうゆ ……………小さじ 1 強
★ みりん ……………小さじ 1
砂糖 ……………小さじ 1 弱
酒 ……………小さじ 1

【作り方】

- ① 人参 1/4 本は皮をむく。人参と大根の皮とともに短冊切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を炒めて火が通ってきたら★の調味料を加える。水分が飛んだらいりごまを振る。

エネルギー 68kcal / タンパク質 2.8g / 脂肪 6.8g / 炭水化物 5.0g
カルシウム 25mg / 鉄分 0.2mg / ビタミンC 2mg / 塩分 0.8g

夏野菜のみそ汁

材料 (2人分)

大根 ……………150g
なす ……………1/2 本
さやいんげん ……………4 本
和風だしの素 ……………小さじ 1
みそ ……………大さじ 1・2/3

【作り方】

- ① 大根は皮をむいてせん切り、なすは乱切り、いんげんは 3 cm に切る。
- ② 鍋に水と大根を入れ、沸騰したらなす、いんげんも入れる。火が通ったらみそとだしの素を入れる。

エネルギー 55kcal / タンパク質 3.1g / 脂肪 1.0g / 炭水化物 8.8g
カルシウム 46mg / 鉄分 0.9mg / ビタミンC 10mg / 塩分 2.3g

ごはん

材料 (2人分)

ごはん ……………1 合分

【作り方】

- ① ご飯を茶碗に盛り付ける。

エネルギー 269kcal / タンパク質 4.6g / 脂肪 0.7g / 炭水化物 58.2g
カルシウム 4mg / 鉄分 0.6mg / ビタミンC 0mg / 塩分 0g