

お目覚め! 朝ごはん! 北原親子作

ふいかけ

材 料 (8人分)

おかか 2パック
しらす干し 25g
ひまわりの種 大さじ1
白ゴマ 大さじ2
青のり 大さじ1
焼き海苔 1/2枚
塩 小さじ1/2
うまみ調味料 少々

《作り方》

- ① フライパンにしらす干しとひまわりの種を入れて煎る。パラパラしてきたらおかか・ゴマ・青のりを加えて煎り、ボールに取り出す。
- ② ①に小さく切った焼き海苔・塩・うまみ調味料を加えて完成。

☆☆ エネルギー - 22kcal / タンパク質 2.3g / 脂肪 1.2g /
カルシウム 42mg / 塩分 0.5g

かぼちゃのみそ汁

材 料 (4人分)

かぼちゃ 1/8個
玉ねぎ 1/2個
モロッコいんげん 5本
うまみ調味料 小さじ1
みそ 大さじ3

《作り方》

- ① かぼちゃと玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。
- ② 鍋に水と①の野菜を入れて煮る。
- ③ 柔らかくなったら、小さく切ったいんげんとうまみ調味料・みそを加えてひと煮立ちさせる。

☆☆ エネルギー - 67kcal / タンパク質 2.3g / 脂肪 0.6g / カルシウム 25mg / ビタミンC 12mg / 塩分 0.9g / 食物繊維 2.5g

青菜とソーセージオムレツ

材 料 (4人分)

青菜 (何でも良い) 50g
魚肉ソーセージ 1本
スライスチーズ 2枚
たまご 3個
塩 ひとつまみ
こしょう 少々
さとう 大さじ2
バター 大さじ2

《作り方》

- ① ボールに卵を割りほぐし、調味料を加えておく。
- ② フライパンにバターを入れ、青菜とソーセージを混ぜた卵液を加える。(全量を2回に分けて作る)
- ③ チーズをちぎって加え、箸でざっくりと混ぜ合わせる。
- ④ たまごが固まる前に火から降ろす。

☆☆ エネルギー - 206kcal / タンパク質 11.0g / 脂肪 13.9g /
カルシウム 116mg / ビタミンC 2mg / 塩分 1.1g / 鉄分 1.3mg

野菜サラダ

材 料 (4人分)

きゅうり 1本
キャベツ 3枚
焼き海苔 1枚
しょうゆ 小さじ2
サラダ油 小さじ2

《作り方》

- ① きゅうり・キャベツを刻みしょうゆ・サラダ油をかけ、焼き海苔を揉んで散らす。
- * 生野菜なら何でもOKです。

☆☆ エネルギー - 49kcal / タンパク質 0.8g / 脂肪 1.5g /
カルシウム 17mg / ビタミンC 6mg / 塩分 0.4g / 鉄分 0.3mg

カルピスの麦茶割り

氷を入れたコップにカルピスを注ぎ、冷えた麦茶をそっと加える。きれいな層になります。