

エブリバディ・朝ごはん

野菜スープ

材 料 (4人分)

トマト 3個
 玉ねぎ 3個
 ジャがいも 3個
 キャベツ 2枚
 ブッキーニ 1/2 本
 ベーコン 3枚
 塩 小さじ 1/3
 さとう 小さじ 1/2
 固形スープ 1個

《作り方》

- ① 鍋でベーコンと薄切りにした玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ② 小さめに切ったその他の野菜を①加えて混ぜ、調味料も入れて材料がかぶるくらいまで水を加え、沸騰したら弱火にしてジャガイモが軟らかくなるまで煮る。

☆ エネルギー - 194kcal / タンパク質 5.7g / 脂肪 6.4g /
 カルシウム 45mg / ビタミンC 36mg / 塩分 1.3g / 食物繊維 4.7g

なすの炒め物

材 料 (4人分)

なす 2個
 バジル 好みで
 サラダ油 大さじ 1/2
 塩 少々

《作り方》

- ① なすを薄切りにして水にさらす。
- ② フライパンに油を熱し①のなすの水気をよく切って炒め、バジルを加えて塩で味を調える。
 *バジルのソース(ジェノベーゼ)があるときは利用すると一層おいしい。

☆ エネルギー - 35kcal / タンパク質 0.3g / 脂肪 3.0g / 塩分 0.2g

トマトスクランブル

材 料 (4人分)

たまご 3個
 とろけるチーズ 2枚
 トマト 1個
 コーン(冷凍) 好みの量
 さとう 大さじ 1/2
 塩 ひとつまみ
 バター 8g

《作り方》

- ① 卵をときほぐし、塩とさとうを加えて混ぜる。
- ② フライパンにバターを入れ、混ぜ合わせながら焼き、チーズ・コーンを加え好みの焼き加減で火を止める。
- ③ 器に盛り、刻んだトマトを上のにせる。

☆ エネルギー - 141kcal / タンパク質 8.5g / 脂肪 9.1g / 塩分 0.6g / 鉄分 0.9mg

とろとろ和え

材 料 (4人分)

モロヘイヤ 3本
 おくら 3本
 わかめ(乾) 少々
 しらす干し 20g
 ポン酢 小さじ 2

《作り方》

- ① 乾燥のわかめを水で戻す。
- ② モロヘイヤとおくらを茹でて刻む。
- ③ よく水切りした材料としらす干しを混ぜ、ポン酢をかけていただく。

☆☆ エネルギー - 21kcal / タンパク質 2.8g / 脂肪 0.2g /
 カルシウム 80mg / ビタミンC 8mg / 塩分 0.7g / 食物繊維 2.0g

自家製ジャムヨーグルト

材 料 (4人分)

プレーヨーグルト 320cc
自家製いちごジャム 適量

《作り方》

- ① ヨーグルトを器に盛り、旬の時期に作っておいたジャムをかけていただく。

☆☆ エネルギー 85kcal / タンパク質 3.0g / 脂肪 2.4g / カルシウム 98mg