

夏バテ解消!!夏野菜朝ご飯

柏木 碧葉 作



やきとり炊き込みご飯

材 料 (2人分)

米……………1合
焼き鳥缶詰(たれ味)…2缶
むき枝豆……………40g
玉ねぎ……………1/4個
しめじ……………1/2袋
有塩バター……………8g

作り方

- ① 米をとき、普通に水加減をする。
- ② 玉ねぎとしめじをみじん切りにし、缶詰と一緒に①に加えて炊く。
- ③ 炊きあがったら、熱いうちに枝豆、バターを加えて混ぜる。

1人分 - 477kcal / タンパク質 21.9g / 脂肪 11.5g / 炭水化物 69.9g
加鈣 34mg / 鉄分 3.4mg / ビタミンC 7mg / 塩分 1.7g

まるごとトマトのさっぱりサラダ

材 料 (2人分)

大玉トマト……………2個
きゅうり……………1/4本
ベビーチーズ……………1個
ゆずぽん酢……………小さじ1
オリーブ油……………小さじ1
黒こしょう……………少々

作り方

- ① トマトのヘタ側を切り取り、中身をくり抜いて一口大に刻む。きゅうりも一口大、チーズはさいの目切りにする。
- ② ボウルに①の刻んだ材料を入れ、調味料で和える。
- ③ ①のトマトカップに②を盛り付ける。

1人分 - 91kcal / タンパク質 3.6g / 脂肪 4.6g / 炭水化物 10.3g
加鈣 79mg / 鉄分 0.5mg / ビタミンC 32mg / 塩分 0.4g

栄養まんてん豆乳みそスープ

材 料 (2人分)

ベーコン……………2枚
玉ねぎ……………1/4個
ズッキーニ……………1/4本
とうもろこし……………1/2本
オリーブ油……………小さじ1
豆乳……………200ml
みそ……………大さじ1/2

作り方

- ① ベーコンを1cm幅に切り、玉ねぎはスライスする。ズッキーニは半月切りにし、とうもろこしは身を削ぐ。
- ② 鍋に油を引いて熱し、①をしんなりするまで炒める。水を加え、野菜に火が通ったら豆乳も入れる。煮立つ直前にみそを溶き入れる。

1人分 - 211kcal / タンパク質 9g / 脂肪 13g / 炭水化物 15.2g
加鈣 31mg / 鉄分 2mg / ビタミンC 16mg / 塩分 0.9g

《栄養価：1人当り》