

# まめまめいろどり 朝ごはん

大橋 青葉 作



## まめごはん

### 材 料 (2人分)

米……………1合  
煎り大豆……………20g

### 作り方

- ① 米をといで普通に水加減し、煎り大豆も入れて炊く。

エネルギー - 312kcal / タンパク質 8.3g / 脂肪 2.8g / 炭水化物 61.5g  
加鈣 20mg / 鉄分 1.4mg / ビタミンC 0mg / 塩分 0g

## 納豆たまご

### 材 料 (2人分)

武川納豆……………2パック  
豚ひき肉……………100g  
卵……………2個  
長ねぎ……………8cm  
サラダ油……………小さじ2  
しょうゆ……………大さじ1/2  
〈添え野菜〉  
ミニトマト……………2個  
きゅうり……………1/4本

### 作り方

- ① フライパンに油をひき、ひき肉とみじん切りにしたねぎを炒める。
- ② 焼き色が付いてきたら納豆を加えて更に炒め、溶き卵で包むように焼く。
- ③ 添え野菜のトマトは輪切り、きゅうりは斜めスライスに切り、皿に盛りつけた卵に添える。食べる時にしょうゆをたらす。

エネルギー - 338kcal / タンパク質 23.4g / 脂肪 22.3g / 炭水化物 9.5g  
加鈣 81mg / 鉄分 3.1mg / ビタミンC 11mg / 塩分 0.7g

## いろいろソテー

### 材 料（2人分）

パプリカ(赤・黄)・・・各1/2個  
ピーマン・・・・・・・・・・1個  
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2  
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ

### 作り方

- ① パプリカ、ピーマンを1～2cm角に切る。
- ② フライパンに油をひいて熱し、①を炒めて火が通ったら塩で味付ける。

エネルギー - 58kcal / タンパク質 0.7g / 脂肪 4.2g / 炭水化物 5.2g  
カルシウム 7mg / 鉄分 0.3mg / ビタミンC 111mg / 塩分 0.3g

## きゅうりのみそ汁

### 材 料（2人分）

きゅうり・・・・・・・・・・1/2本  
塩(きゅうり用)・・・ひとつまみ  
豆腐・・・・・・・・・・50g  
油揚げ・・・・・・・・・・1枚  
みそ・・・・・・・・・・大さじ1  
煮干し・・・・・・・・・・10尾

### 作り方

- ① 鍋に水2カップと煮干しを入れ、出汁を取る。
- ② きゅうりは小口切りにして塩でもんでおく。豆腐はさいの目切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③ ①に豆腐と油揚げを入れてしばらく煮たらみそを溶く。お椀によそったら、きゅうりの水気を絞ってのせる。

エネルギー - 103kcal / タンパク質 6.7g / 脂肪 7g / 炭水化物 3.2g  
カルシウム 89mg / 鉄分 1.1mg / ビタミンC 4mg / 塩分 1.7g

## 天然水

### 材 料（2人分）

南アルプスの天然水・・・300cc

《栄養価：1人当り》