

心と体をつくる朝ごはん料理コンクール最優秀賞 レシピ (H27. 11. 17)

料理名	材料名	1人分 (g)	2人分目安量	作 り 方					
				エネルギー kcal	糖質 g	蛋白質 g	脂質 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
しょうがご飯	精白米	80	1合	1 米は洗って、30分以上浸水し、ザルにあげて水気を切っておく。 2 しょうが、油揚げは1cm長さの千切りにする。 3 炊飯器に1の米と調味料を入れてから水を加える。その上に2のしょうがと油揚げをのせて炊き上げる。 4 炊き上がったら、軽く混ぜて茶碗に盛り、みつばを飾る。					
	しょうが	5	10g						
	油揚げ	3.5	1/4枚						
	うす口しょうゆ	4	大さじ1/2						
	酒	4.5	大さじ1/2						
	だしの素	0.5	小さじ1/4						
	みつば	2	適量						
				308 kcal	62.9 g	6.0 g	1.9 g	0.6 g	0.8 g
和風・鮭のホイル焼き	鮭	70	2切れ	1 玉ねぎは薄切り、ピーマンと人参は千切りにする。えのきとぶなしめじは、手でほぐしておく。 2 アルミホイルの上に薄くサラダ油をのばし、玉ねぎを広げ、その上に鮭をおきさらに他の野菜をのせていく。 3 しょうゆとみりんを合わせ、2にかけ、バターをのせて、アルミホイルを包む。 4 フライパンに3をのせ、7～8分蒸し焼きにする。 ※ 焦がさないように火加減を調節する。					
	えのき	12.5	1/4袋						
	ぶなしめじ	10	1/5袋						
	玉ねぎ	25	1/4個						
	ピーマン	10	1/2個						
	人参	10	約2cm						
	無塩バター	5	10g						
	濃口しょうゆ	3	小さじ1						
	みりん	2	小さじ1						
	サラダ油	0.5	少々						
				166 kcal	6.3 g	17.0 g	7.9 g	1.7 g	0.8 g
長芋とオクラの納豆和え	長芋	30	60g	1 長芋とトマトをさいの目切りにする。 オクラは3～4分ゆでて輪切りにする。 2 1と納豆を混ぜ、Aの調味料で和える。 3 器に盛り、白髪ねぎを飾る。					
	オクラ	10	2本						
	トマト	40	1/2個						
	納豆	15	1パック						
	長ねぎ	2	少々						
	わさび	1	少々						
	濃口しょうゆ	4	小さじ1強						
	かつお節	0.5	少々						
	すりごま	2	少々						
				80 kcal	10.0 g	4.8 g	2.9 g	2.5 g	0.6 g
かぼちゃと玉ねぎの汁気の	かぼちゃ	30	60g	1 煮干しでだしを取る。 2 かぼちゃは一口大、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。 3 1のだしで2の野菜を煮て、最後にみそを溶かし入れる。					
	玉ねぎ	20	1/4個						
	ねぎ	3	6g						
	煮干し	6	6g						
	みそ	7	大さじ1弱						
				52 kcal	10.8 g	1.7 g	0.4 g	1.8 g	0.6 g
ヨーグルト	ヨーグルト	70g	2個						
				47 kcal	8.3 g	3.0 g	0.1 g	0 g	0.1 g
1 食 分 の 栄 養 価				653 kcal	98.3 g	32.5 g	13.2 g	6.6 g	2.9 g