

## 私の朝食



- 材料(1人分)**
- 《トースト》  
食パン 1枚  
バター 5g
  - 《具だくさんみそ汁》  
じゃがいも 1/4個、豆腐 20g  
かぼちゃ 20g、わかめ 少々  
卵 1個  
しめじ 10g  
みそ 小さじ1.5、だし汁 適量
  - 《野菜サラダ》  
トマト 1/2個  
サニーレタス、キャベツ 適量  
マヨネーズ 大さじ1
  - 《バナナヨーグルト》  
バナナ 小1本  
ヨーグルト 大さじ2
  - 《きなこ牛乳》  
牛乳 マグカップ1杯  
きなこ 1さじ
  - ☆トースト  
食パンを焼き、バターをぬる。
  - ☆具だくさんみそ汁  
①じゃがいも、かぼちゃは適当な大きさに切る。豆腐はサイコロ切り、わかめは小さく切り、しめじはほぐす。  
②だし汁にじゃがいも、かぼちゃ、しめじ、を入れて煮る。やわらかくなればみそを溶かし入れ、卵を加える。卵が固まれば豆腐、わかめを加える。
  - ☆野菜サラダ  
トマトはくし切り、キャベツはせん切り、サニーレタスは小さくちぎる。  
野菜にマヨネーズをかける。
  - ☆バナナヨーグルト  
バナナを小さく切り、上からヨーグルトをかける。
  - ☆きなこ牛乳  
牛乳にきなこを加えてよく混ぜる。

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
栄養素	630	27.4	26.2	351	3.9	7.6	2.7

## ヘルシーだから、ガッツリ食べれる朝ごはん



- 材料(1人分)**
- 《冷しゃぶヘルシー丼》  
豚肉 100g  
レタス 2枚  
トマト 1/2個  
豆腐 1/4丁  
ご飯 200g
  - 《具だくさんみそ汁》  
ほうれん草、わかめ、ネギ 適量  
玉子 1個  
みそ 小さじ1.5、だし汁 適量
  - 《うめ納豆》  
納豆 1パック  
梅干し 1粒  
ネギ 少々
  - 《いちごヨーグルト》  
ヨーグルト 150g  
いちごジャム 適量
  - ☆冷しゃぶヘルシー丼  
①豚肉を熱湯でゆがき、冷水にさらす。  
②レタスを小さくちぎる。豆腐とトマトは角切りにする。  
③器にごはんを盛り、レタス、トマト、豆腐、豚肉をのせてポン酢をかける。
  - ☆具だくさんみそ汁  
①だし汁を煮立て、ほうれん草、わかめを入れる。  
②みそを溶き入れ、玉子を流し入れ、ふんわりと火を通す。  
③最後にネギを添える。
  - ☆うめ納豆  
①梅干しの種をとり、きざむ。  
②納豆に梅肉とネギをそえる。
  - ☆いちごヨーグルト  
①ヨーグルトにジャムをそえる。

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
栄養素	893	45.2	35.5	361	4.5	6.0	3.4

## 具だくさんみそ汁と季節の野菜



- 材料(1人分)**
- ごはん茶碗軽く1杯 (約150g)
  - 《焼き魚》  
サンマ 1/3尾
  - 《みそ汁》  
たまねぎ、えのき、しめじ 適量  
みそ 小さじ1.5  
だし汁 適量
  - 《めかぶ》  
めかぶ 1/2パック  
きゅうり 1/4本
  - 《野菜サラダ》  
キャベツ葉 2枚  
大葉 2枚  
ミニトマト 3コ  
ドレッシング 少々
  - ☆焼き魚  
サンマを焼く。
  - ☆みそ汁  
たまねぎ、えのき、しめじは適当に切り、出し汁に入れてしばらく煮、みそを溶かし入れる。
  - ☆めかぶ  
きゅうりをうす切りにして、めかぶとあえる。
  - ☆野菜サラダ  
キャベツ、大葉を千切りし、ミニトマトを半分に切り、盛り付けて、ドレッシングをかける。

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
栄養素	446	15.7	11.2	87	1.9	5.0	2.2

## のっけてPAN ☆



- 材料(1人分)**
- 《目玉焼きパン》  
食パン 1枚  
卵 1個  
マヨネーズ 少々  
あらびきコショウ 少々
  - 《アボカドサラダ》  
アボカド 1/3個  
マヨネーズ 少々  
ハーブソルト 少々
  - 《ウィンナーソーテー》  
ウィンナー 1本  
レタス 適量  
トマト 1切
  - 《ヨーグルト》  
ヨーグルト 50g  
あんずジャム 適量
  - ☆目玉焼きパン  
食パンの上に目玉焼きをのせて、マヨネーズ、コショウを振って、出来上がり。
  - ☆アボカドサラダ  
アボカドは小さく切り、マヨネーズ、ハーブソルトであえる。
  - ☆ウィンナーソーテー  
ウィンナーは半分は切って焼く。レタス、トマトと一緒に盛り付ける。
  - ☆ヨーグルト  
ヨーグルトを器に盛り、あんずジャムをかける。

栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
栄養素	528	18.3	32.9	117	1.9	3.5	2.3