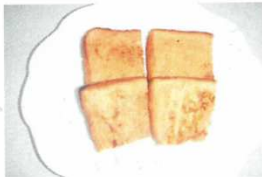


きなこトースト

おすすめポイント!

子どもたちが苦手な大豆も、粉にすると大スキなきなこになります。

前日の夜にパンを調味液に漬け込んでおけば、朝、バターで焼くだけで簡単なきなこトーストができます。



エネルギー 362Kcal
カルシウム 83mg
食物せんい 2.7g

1人分の栄養価

【材料】2人分

食パン 2枚(6枚切り)
きなこ 10g
さとう 大さじ1
小麦粉 小さじ1
牛乳 60ml
バター 大さじ1/2

【作り方】

- ① きなこ、さとう、小麦粉、牛乳をよく混ぜる。
- ② 食パンを①の液によく漬け込む。
- ③ フライパンにバターを熱し、①を焼く。

もやしとピーマンののりあえ

おすすめポイント!

安くて栄養のあるもやしをピーマンと一緒にのりであえることにより、カロテンやカルシウム、ミネラルがアップします。

電子レンジでできるので、忙しい朝にピッタリです。



エネルギー 19Kcal
カルシウム 5mg
食物せんい 0.8g

1人分の栄養価

【材料】2人分

もやし 40g
ピーマン(せん切り) 20g
のり 1/2枚
かつお節 1/2袋
ごま油 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2

【作り方】

- ① もやしは洗って、よく水気を切る。
- ② 耐熱のボウルに①とピーマンを入れ、ごま油を混ぜ合わせてラップをし、電子レンジに2分かける。
- ③ しょうゆをかけてもう一度混ぜ、さらに電子レンジに1分かける。

鮭のバターしょうゆ焼き

おすすめポイント!

忙しい朝に簡単に作れる魚料理です。
鮭の下にたまねぎやきのこをしいたり、チーズをのせてもおいしく食べられます。



エネルギー 137Kcal
カルシウム 12mg
食物せんい 1.0g

1人分の栄養価

【材料】2人分

鮭 2切れ
バター 20g
しょうゆ 小さじ2
塩 少々
こしょう 少々

【作り方】

- ① 鮭に塩こしょうをする。
- ② アルミカップに鮭を入れて、しょうゆをかけ、バターをのせる。
- ③ 200℃のオーブンで10～15分焼く。

野菜ともずくのぞうすい

おすすめポイント!

時間がない朝でも簡単にでき、もずくと野菜、きのこを入れているので、食物せんいの豊富なぞうすいです。

晩ごはんであまったごはんでも簡単にでき、ボリュームもあります。



エネルギー 290Kcal
カルシウム 23mg
食物せんい 2.0g

1人分の栄養価

【材料】2人分

ごはん 茶わん1杯
にんじん 30g
かにかま 10g
しめじ 40g
こんぶだし 2g
水 300ml
あさつき 20g
鮭フレーク 30g
もずく 40g
かつお節 4g
塩 2g

【作り方】

- ① あさつきは小口切り、にんじんは短いせん切り、もずくは3cm、かにかまは1cmに切り、ほぐしておく。
- ② 鍋にお湯を沸かし、にんじん、洗っておいたしめじを入れる。少し煮てから、他の材料を入れる。
- ③ 調味料を入れ味をととのえる。