

# 朝食 ①



エネルギー 964kcal

タンパク質 35.5g

脂質 14.8g



## コシヒカリ

新潟県のコシヒカリは、米づくりに適した気象、土壌、水に恵まれた中で、生産者の技術と努力を加え生産された全国トップクラスのおいしいお米です。



## オクラ

刻んだ時に出るヌメリの成分は、ペクチン等の食物繊維で、粘膜の保護やお腹の調子を整えるのに効果的と言われています。

## ●梅じそご飯

材 料	1人分 (g)	4人分
精白米	150	4合
強化米	0.75	3
梅干し	5	20
みりん	3	大さじ2/3
かつお節(糸かつお)	1	4
みょうが	5	20
青じそ	1	4
白すりごま	2	大さじ1

### ◆作り方

- ①梅干しは種を取り、包丁で刻む。
- ②①にみりん、糸かつおを入れ、混ぜる。
- ③みょうが、青じそはせん切りにする。  
青じそは、水に放ちアクを取り少々塩でもむ。
- ④炊き上がったご飯に②、③、白すりごまを加えて混ぜる。



## ●味噌汁

材 料	1人分 (g)	4人分
万能ねぎ	5	20
岩船麩	2	8
だし汁	150	600
味 噌	10	大さじ2 1/4

## ●松風焼き

材 料	1人分 (g)	4人分	
鶏ひき肉	50	200	
玉ねぎ	20	80	
A	パン粉	7	28
	牛 乳	25	100
	卵	少量(3)	少量
	味 噌	3	小さじ2
	砂 糖	1.5	小さじ2
	塩	1	小さじ2/3
	しょうゆ	1	小さじ2/3
	こしょう	少々	少々
油	1	小さじ1	
白いりごま	0.5	小さじ2/3	
サラダ菜	5	20	
トマト	20	80	

## ●きらず《雪花菜》

材 料	1人分 (g)	4人分
おから	20	80
人 参	10	40
ごぼう	10	40
生しいたけ	8	32
長ねぎ	8	32
油揚げ	5	20
ごま油	1	小さじ1
だし汁	50	200
しょうゆ	4	大さじ1
砂 糖	4	大さじ2
塩	少々	少々
酒	少々	少々
グリーンピース	5	20

## ●菊とおくらのあえもの

材 料	1人分 (g)	4人分
菊(かきのもと)	10	40
おくら	20	80
かつお節(糸かつお)	0.5	2
めんつゆ	3	小さじ2

## ●果 物

材 料	1人分 (g)	4人分
りんご	100	400

## ●牛 乳

材 料	1人分 (g)	4人分
低脂肪牛乳	150	600



### ◆作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉に①とA(パン粉は牛乳で湿らせておく)を加え、よくこねる。
- ③天板に油を敷き、②を入れ、平に伸ばす。  
上にごまをふりかけ、180度に熱したオーブ  
ンで20分~25分ほど焼く。
- ④皿にサラダ菜を敷き、盛り付ける。  
くし形に切ったトマトを添える。

### ◆作り方

- ①人参、ごぼう、しいたけ、長ねぎを適当な大  
きさに切り、ごま油で炒める。
- ②だし汁を加え、野菜が柔らかくなったら  
おからを加え、味を付ける。
- ③最後にグリーンピースを加える。



### トクキッキメモ

おからは包丁を使わず、切らずに  
食べられることから“きらず”と言い換え、  
《雪花菜》という字を当てています。



### トクキッキメモ

#### 牛乳について

試合前なので、脂肪を抑えるために  
低脂肪牛乳にしましたが、必要のない方  
は普通牛乳でも良いです。