

# 朝食 ②



エネルギー 1,045kcal

たんぱく質 44.7g

脂質 21.7g



## えのきたけ

新潟県は、えのきたけの生産量が全国第2位！県内全域で新鮮なおいしいえのきたけが手に入ります。

新潟県が開発したえのきたけ「雪ぼうし」は、茎太で、歯ごたえシャキシャキが特徴です。汁物の他にも、天ぷらや肉巻きにしてもおいしいです。

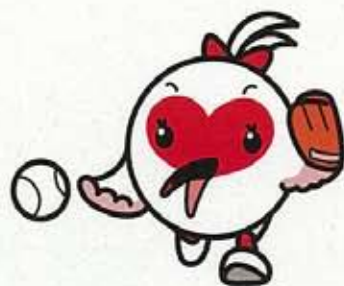
## ●ご飯

材 料	1人分 (g)	4人分
精白米	150	4合
強化米	0.75	3



## ●味噌汁

材 料	1人分 (g)	4人分
木綿豆腐	40	160
じゃが芋	20	80
大 根	20	80
えのきたけ	10	40
カットわかめ	0.5	2
だし汁	150	600
味 噌	10	大さじ2 1/4



## ●すごもり卵

材 料	1人分 (g)	4人分
卵	60	4個
わかめ(生)	50	200
車 麩	1枚 12	4枚
だし汁	50	200
しょうゆ	2	大さじ1/2
みりん	1	小さじ2/3

### ◆作り方

- ①車麩は水で戻し、だし汁と調味料で煮る。
- ②生わかめは洗って一口大に切る。
- ③フライパンに車麩を入れ、①のだし汁を入れて卵を落とし、わかめを入れ蓋をして半熟になるまで火を通す。

## ●切り菜入り納豆

材 料	1人分 (g)	4人分
納 豆	40	160
野菜漬物	10	40
プロセスチーズ	5	20

## ●ほうれん草のナムル

材 料	1人分 (g)	4人分
ほうれん草	60	240
大豆もやし	20	80
ロースハム	10	40
酢	5	大さじ1 1/3小
ごま油	2	さじ2
しょうゆ	1	小さじ2/3
砂 糖	1	小さじ1
昆布だし	少々	少々
万能ねぎ	3	12
白すりごま	少々	少々

### ◆作り方

- ①ほうれん草・大豆もやしはゆでて3cm位に切る。  
ロースハムはせん切りにする。
- ②①と調味料を混ぜる。
- ③器に盛り、小口切りにした万能ねぎと白すりごまをふる。

### トッキッキメモ

野菜は、しっかり水分をしぼると出来上がりが水っぽくなりません。具と調味料はできるだけ食べる間際にあえましょう。

## ●果 物

材 料	1人分 (g)	4人分
グレープフルーツ	1/2個 150	2個

## ●牛 乳

材 料	1人分 (g)	4人分
低脂肪牛乳	150	600

