

朝食 ⑥



エネルギー

923kcal

タンパク質

30.7g

脂質

18.2g



牛乳

牛乳のおいしさは、原料である生乳の品質と鮮度で決まります。県産牛乳は、県内の酪農家が生産した生乳を県内の工場では処理しているため、品質を落とすことなく短時間で消費者に提供することができ、新鮮でおいしい牛乳です。

●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
キャベツ	20	80
わかめ(干)	1	4
みょうが	少々	少々
だし汁	150	600
味噌	10	大さじ2 1/4



●野菜の温卵のせ

材 料	1人分 (g)	4人分
チンゲン菜	40	160
たけのこ	20	80
人 参	10	40
卵	50	4個
油	2	小さじ2
塩	1	小さじ2/3
こしょう	少々	少々
ミニトマト	20	80

◆作り方

- ①チンゲン菜は2~3cmの長さに切る。人参、たけのこはせん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し①の野菜を炒め、しんなりしたら塩、こしょうで味をつける。野菜を寄せて真ん中をくぼませ卵を割り入れる。
- ③水少々をまわりに流し蓋をして中火で蒸し焼きにして卵を半熟にする。
- ④お皿に盛りミニトマトを添える。

●じゃが芋のチーズ焼き

材 料	1人分 (g)	4人分
じゃが芋	70	280
玉ねぎ	20	80
プロセスチーズ	20	80
塩	0.7	小さじ1/2
油	2	小さじ2
パセリ(みじん切り)	少々	少々

◆作り方

- ①じゃが芋は皮をむきラップにくるんで1分40秒電子レンジにかけて1cmの厚さの輪切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎを炒め①の芋を入れ、チーズを上に乗せて蓋をして少し蒸し煮にする。
- ③ひっくり返してチーズを下にして強火で少し焦がして火を止め盛り付ける。
- ④パセリのみじん切りをふりかける。

●果 物

材 料	1人分 (g)	4人分
オレンジ	80	320

●牛 乳

材 料	1人分 (g)	4人分
低脂肪牛乳	150	600

トクキキメモ

果物は季節のものを
いろいろお使いください

