

# 朝食 ⑧



エネルギー

829kcal

タンパク質

32.0g

脂質

35.5g



## トマト

新潟県のトマトは、都市近郊のハウス栽培が中心で、日常欠かせない主要野菜として、新鮮な地産のものを安定供給しています。リコピンやビタミンCを豊富に含んでいます。



## 生しいたけ

生しいたけの主産地は南魚沼、村上地域ですが、県内全域でつくられているきのこです。原木栽培と菌床(オガ粉)栽培の2種類の作り方があり、どちらもほぼ1年を通してつくられています。厚みのある大きなしいたけも作られているので、煮物や天ぷらにして菌ごたえを楽しむことができます。

## ●チーズトースト

材 料	1人分 (g)	4人分
食パン	120	480
マーガリン	10	大さじ3
チーズ プロセス	30	120
玉ねぎ	20	80
ピーマン	15	60
ベーコン	20	80

## ●トマトスープ

材 料	1人分 (g)	4人分
トマト	60	240
キャベツ	30	120
卵	25	4個
小松菜	30	120
生しいたけ	10	40
┌ 水	150	600
└ 固形コンソメ	0.5	2
塩	0.5	小さじ1/3
こしょう	少々	少々
白ワイン	5	20

### ◆作り方

- ①トマトは乱切り、小松菜、生しいたけはせん切りにする。
- ②コンソメを煮立たせ、①と白ワインを入れ塩、こしょうで味を整え、溶き卵を加える。

## ●ヨーグルトあえ

材 料	1人分 (g)	4人分
ヨーグルト	100	400
キウイフルーツ	40	160
バナナ	40	160
はちみつ	12	大さじ2

## ●ミルクティー

材 料	1人分 (g)	4人分
低脂肪牛乳	50	200
紅 茶	120	480



トッキッキメモ

ミルクコーヒーにしても  
良いです。

