

# 朝食 ⑨



エネルギー

927kcal

タンパク質

29.7g

脂質

18.6g

## ●ごはん

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
カットわかめ	1	4
白菜	20	80
絹ごし豆腐	40	160
だし汁	150	600
味噌	10	大さじ2 1/4



## ●大根とツナのあえもの

材 料	1人分 (g)	4人分
大 根	30	120
ツナ フレーク(缶)	20	80
人 参	10	40
刻み昆布(干)	3	12
だし汁	100	400
砂 糖	3	大さじ1 1/3
しょうゆ	6	大さじ1 1/3
酒	5	大さじ1 1/3

### ◆作り方

- ①大根・人参はせん切りにする。  
昆布は水で戻す。ツナは水分を切る。
- ②鍋に①の材料をすべて入れ、だし汁と調味料で、4～5分煮る。

#### トッキッキメモ

大根を切り干し大根にしてもおいしいです。歯ごたえが楽しめ、ミネラル分がアップします。

## ●にら卵

材 料	1人分 (g)	4人分
に ら	30	120
卵	60	4個
油	3	大さじ1
塩 こしょう	少々	少々

### ◆作り方

- ①にらは適当な大きさに切る。  
卵は溶いて塩・こしょうをする。
- ②フライパンに油を熱し、にら・卵を入れフアッと混ぜる。

## ●果 物

材 料	1人分 (g)	4人分
洋 梨	100	400

## ●ミルクココア

材 料	1人分 (g)	4人分
低脂肪牛乳	100	400
ココア	8	32

