

<木曜日の朝食レシピ>

☆**ポーク卵おにぎらず** 調理時間:約 10分

エネルギー:341kcal

たんぱく質:10.7g 脂質:9.0g

炭水化物:52.1g 食塩相当量:0.7g

※2割麦ご飯 米 50.88g、麦 12.72g で計算

【材料】1人分

麦ごはん 140g

ボンレスハム 1枚

卵 25g

調合油 5g

大葉 1枚

焼き海苔 全型1枚



包み方

【調理方法】

- ①卵を割り、均一になるまで混ぜ、フライパンで薄焼き卵を作る。
- ②フライパンでボンレスハムを焼く。
- ③海苔を置き、半量のご飯をひき、ボンレスハム、薄焼き卵、大葉、余りのご飯の順にのせ、海苔で包んだら完成。

☆**小松菜としめじの中華スープ**

調理時間:10分

エネルギー:39kcal

たんぱく質:2.1g 脂質:3.1g

炭水化物:1.4g 食塩相当量:0.6g

【材料】1人分

中華だし 150cc

濃口しょうゆ 3g

小松菜 10g

しめじ 10g

ごま油 3g

【調理方法】

- ①小松菜は一口大にし、しめじは石づきを落とし、ばらばらにしておく。
- ②鍋に中華だしをいれ、①と醤油をいれ、①が煮えるまで加熱し、仕上げにごま油を回しかける。

栄養価(1人分)

調理時間:約 20分

エネルギー:398kcal

食塩相当量:1.3g

☆**果物** 1人分

オレンジ 40g

オレンジはビタミンC
が豊富です!



忙しい人のための簡単
朝食レシピ

