

<日曜日の朝食>

☆パニーニ 調理時間:5分

エネルギー:242kcal

たんぱく質:8.7g 脂質:8.5g

炭水化物:31.3g 食塩相当量:1.1g

【材料】1人分

米粉パン 2個

ロースハム 1枚半

スライスチーズ 1枚

【調理時間】

- ① 米粉パンを横半分にしてチーズ、ハムをはさむ。
- ② フライパンで押しつぶしながら焼く。

☆豆苗とトマトとジャガイモのスクランブルエッグ
調理時間:10分

エネルギー:105kcal

たんぱく質:6.4g 脂質:6.7g

炭水化物:4.3g 食塩相当量:0.3g

【材料】1人分

豆苗 10g

トマト 40g

じゃがいも 10g

オリーブオイル 2g

濃口しょうゆ 1g

こしょう 0.05g

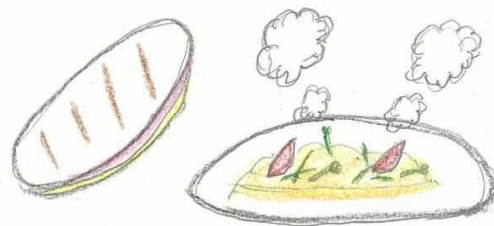
卵 S1個

【調理方法】

- ① 豆苗を2~3cmの長さ、トマトは一口大、ジャガイモは薄くスライスのいちょう切りにする。
- ② フライパンに油をひき、ジャガイモをいれ、透き通るくらいまで炒める。
- ③ トマト、豆苗をいれ、火が通ったら、醤油、こしょう、卵を入れ、かき混ぜて完成。

☆果物 ぶどう 60g

栄養価(1人分)
調理時間:15分
エネルギー:382kcal
食塩相当量:1.4g



朝から優雅に過ごしてみませんか？



1週間の平均
エネルギー:390kcal
たんぱく質:14.7g
脂質:11.6g
炭水化物:55.4g
食塩相当量:1.5g

中村学園大学栄養科学部実習生
今井, 末吉