

# 早寝・早起き・朝ごはん



～元気の素は朝ごはんから～

## ●じゃこ菜☆ごはん● カルシウムたっぷり！

材料	1人分	5人分
米	70g	350g
小松菜	16g	80g
しらす干し	6g	30g
塩昆布	3g	15g
白ごま	1.8g	大さじ1 (9g)

《作り方》

- ① 米を洗って水をよく切り、分量の水を加えて30分程度浸水させておく。
- ② 小松菜の茎は1cm長さに切る。葉はみじん切り。
- ③ 熱したフライパンにしらす干しを入れ、から炒りしてよく炒め小松菜も入れてさらに炒める。
- ④ 炊き上がったごはんの中に③、塩昆布、白ごまを入れて混ぜ合わせる。

## ●スパニッシュオムレツ● 野菜がたくさんとれる！

材料	1人分	5人分
卵	1個	5個
牛乳	16cc	80cc
じゃがいも	30g	150g
たまねぎ	30g	150g
にんじん	20g	100g
パセリ	1g	5g
塩	0.6g	小さじ1/2 (3g)
こしょう	少々	少々
とろけるチーズ	10g	50g
サラダ油	4.8g	大さじ2 (24g)

《作り方》

- ① じゃがいも・にんじんはせん切り、たまねぎはうす切りにする。
- ② パセリはみじん切りにして、水にさらしておく。
- ③ 卵は溶きほぐして、牛乳、塩、こしょうを混ぜあわせる。
- ④ サラダ油で①を炒める。
- ⑤ ④(野菜)に③(卵液)を流し入れとろけるチーズ、パセリをのせてふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥ 全体に火が通ったら完成。



## ●減塩！簡単みそ汁● 煮干しでだしをとろう！

材料	1人分	5人分
油揚げ	4g	1枚
大根	20g	100g
青ねぎ	1g	5g
麦みそ	7g	35g
煮干し	5g	25g
水	150cc	750cc

【下準備をします】

煮干しは、頭・はらわたをとり30分程度水につけておく。

《作り方》

- ① 煮干しを中火にかけて、だしをとる。
- ② 油揚げは湯通しをしてたんざく切りにしておく。
- ③ 大根はたんざく切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ④ ①のだしに油揚げ、大根を入れ煮立ったら火を止める。
- ⑤ みそで調味して、青ねぎを入れて仕上げる。

煮干しのうま味は『イノシン酸』

## ●ミルクもち●

## 自分でもつくってみよう！

材料	1人分	5人分
牛乳	40cc	200cc
さとう	7.2g	大さじ4
かたくり粉	7.2g	大さじ4
きな粉	1.2g	大さじ1

《作り方》

- ① 牛乳、さとう、かたくり粉を鍋に入れてよく溶かし火にかける。
- ② 初めは強火で、かたくり粉がなべ底に沈まないようによく混ぜる。
- ③ のり状になったら火を弱め、よく練りこむ。
- ④ 色が白くかわり餅のようになったら火を止める。
- ⑤ スプーンですくってきな粉をまぶす。



# 朝食

## 1食あたりの栄養価計算

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	kcal	g	g	mg	g
じゃこ菜ごはん	276	7.8	1.7	92	0.9
スパニッシュオムレツ	206	10	13.2	124	1.1
減塩簡単みそ汁	33	1.5	1.6	24	0.7
<b>合計</b>	<b>515</b>	<b>19.3</b>	<b>16.5</b>	<b>240</b>	<b>2.7</b>
ミルクもち(おやつ)	84	1.7	1.8	48	0

朝ごはんを食べないと

やる気がでません・・・



朝ごはんて変身



やる気スイッチオン！！