

ヘルシー簡単朝食

栄養指導実習Ⅱ

グループ名	おまめさん		
メンバー	岡本・小池・田坂・戸倉		
朝食名	アメリカンモーニング		
料理名	食品名	1人分量(g)	作り方
パンキッシュ	食パン ほうれん草 ハム ミニトマト 卵 牛乳 塩 コショウ チーズ コショウ パセリ	70 50 6 20 60 15 0.2 0.01 15 0.01 0.1	①スプーンを使って食パンにくぼみをつくる。 ②ほうれん草は一口大に、トマトは半分に切り、ハムは1cm幅に切る。 ③フライパンにバターを入れて熱し、②を加えてほうれん草がしんなりするまで中火で炒める。 ④ボウルに卵・牛乳・塩コショウを入れて混ぜる。 ⑤食パンに③のをのせ、④を加える。 ⑥チーズをトッピングしたらアルミホイルをかぶせ、トースターで10分加熱してパセリとコショウをふる。
おまめさんスープ	赤えんどう ひよこまめ えんどう キャベツ 玉ねぎ じゃがいも コンソメ 水	5 5 5 10 30 40 2 160	①じゃがいもと玉ねぎを角切りにする。マグカップに材料と水を入れラップをし、レンジで600Wで4分 ②キャベツを角切りにする。 ③①の水を捨て、残りの材料とコンソメ、分量の水を加え、レンジで600Wで2分
いちごヨーグルト	ヨーグルト 苺 グラノーラ はちみつ	100 30 25 4	①器にヨーグルトを入れる。 ②グラノーラと半分に切った苺とはちみつを盛り付ける。

ポイント

～忙しい朝でも洋風でヘルシーなおしゃれなレシピ～

朝からごちそう気分を味わえるメニュー

- ❖パンを使用して簡単に作れるキッシュにし緑黄色野菜をたくさん使い
彩をよくし野菜を取れるメインにしました
- ❖なかなか食べる機会のないたくさんの豆を使って栄養満点のスープにしました
- ❖朝で忙しくても作れるヨーグルトのレシピにしました
食欲がない朝でも食べやすい様に工夫しました

料理名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	野菜量 g
パンキッシュ	364 kcal	20.1 g	14.8 g	36.9 g	1.9 g	70.1 g
おまめさんスープ	83 kcal	3.3 g	0.5 g	16.7 g	0.9 g	80 g
いちごヨーグルト	196 kcal	5.9 g	7.0 g	26.4 g	0.1 g	30 g
合計	643 kcal	29 g	22 g	80 g	3 g	180.1 g

*栄養計算結果を別紙で添付

H27.9.9 生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事について（目安）

H27.9.9 生活習慣病予防 その他の健康増進を目的と して提供する食事について （目安）	エネルギー kcal	魚・肉・卵・ 大豆等由来の たんぱく質 g	脂質 g	穀物由来の 炭水化物 g	食塩相当量 g
一般女性 中高年男性	650未満	10~17		40~70	3未満
一般男性 身体活動量の高い女性	650~850	17~28		70~95	3.5未満



感想

実際に作ってみて、パンキッシュといちごヨーグルトは作り方通りにできたが、おまめさんスープは加熱時間が足りなかったので変更した。

全体的に簡単に作ることができ、見た目も彩り良く美味しく仕上がった。

パンキッシュは朝食を作る時間があまりないときに食べることを考えたとき、オーブンで作るよりもフライパンやトースターで作った方がもっと手軽にできると思う。