

ヘルシー簡単朝食

栄養指導実習Ⅱ

グループ名	2班		
メンバー	岡本、岡山、小林、白井		
朝食名	～ぽかぽか朝鍋～		
料理名	食品名	1人分量 (g)	作り方
ご飯	米	80	<ol style="list-style-type: none"> 1.玉ねぎを薄切りにする。 2.ほうれん草は下茹でし、3 cmに切る。(冷凍で常備しておく) 3.白菜は、3 cmに切る。 4.トマトは半分に切る。 5.鍋に水・コンソメ、トマト以外の野菜を入れ煮る。(蓋をして5分) 6.豆乳を入れ、サラダチキンを入れて、調味する。 7.野菜が煮えたら、コーン・トマト・チーズをトッピングする。
野菜たっぷり 豆乳鍋	サラダチキン	100(1袋)	
	豆乳	100(½カップ)	
	水	50~70 (¼カップ)	
	スライスチーズ	18(1枚)	
	酒	10(小さじ2)	
	コンソメ	1.5(小さじ½)	
	塩	0.02	
	こしょう	0.02	
	玉ねぎ	50(¼個)	
	コーン	20(約大さじ1)	
	ほうれん草	30(1株)	
	白菜	30(¼枚)	
	ミニトマト	20(2個)	

ポイント

1. 一つの鍋で簡単にできる。
2. 洗い物が少ない
3. 一品で主菜+副菜+汁の献立となっている
4. サラダチキンを使って下処理の手間を省く
5. 野菜たっぷりで、彩りが良い
6. 豆乳を使ってヘルシーに仕上げている
7. 野菜などは下処理をして冷凍庫で保存しておく



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
ご飯	285	4.9	0.7	61.7	0.0	
野菜たっぷり豆乳鍋	280	32.2	8.6	15.8	2.4	150
合計	565	37.1	9.3	77.5	2.4	150

*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

- 調理も簡単で、野菜もたんぱく質もしっかり摂取することができ、ボリューム満点・栄養満点で、健康的で心も体も温まる朝食になった。
- 野菜たっぷり豆乳鍋は、豆乳を入れたことによってヘルシーに仕上がりに、サラダチキンを入れたことで、少量の塩でも美味しく出来上がった。
- 鍋1つで洗い物も少なく、誰でも簡単に作れることが分かった。
- コーンとほうれん草とミニトマトで見た目も鮮やかで食欲をそそる料理となった。
- サラダチキンの汁を入れることでコクのあるスープに仕上がった。
- ごはんではなく、パンや麺類と合わせても良いと思った。