


# ヘルシー簡単朝食

栄養指導実習Ⅱ

グループ名	1 班		
メンバー	安達、天野、松村、松本		
朝食名	誰でも簡単！時短ヘルシー朝食		
料理名	食品名	1人分量 (g)	作り方
サンドパン	ロールパン	60	①パンの横に切れ目を入れる ②レタスはパンにはさめる大きさにちぎる。トマトとハムは半分に切る ③卵はスクランブルエッグにする ④パンに②、③をはさみ、その上にこしょうとマヨネーズをかける
	サニーレタス	15	
	ミニトマト	15	
	卵	25	
	ハム	15	
	マヨネーズ	5	
	こしょう	0.5	
サラダ	きゅうり	15	①玉ねぎは薄くスライスして、水にさらす。レタスは食べやすい大きさに切る。きゅうりは斜めに薄く輪切り ②ボウルに①と残っている材料を入れ、ドレッシングを入れてあえる ③盛り付け
	玉ねぎ	10	
	レタス	15	
	コーン	7	
	フレンチドレッシング	7	
ミルクスープ	白菜	15	①玉ねぎはくし切り。キャベツは一口大に切る。しめじは割いておく。ベーコンは短冊切りにする ②鍋に水、牛乳、コンソメを入れる ③コンソメがとけたら、材料を全部入れて煮る(具材が柔らかくなるまで) ④塩こしょうで味を整える ⑤器に入れて、パセリを飾る
	キャベツ	15	
	しめじ	10	
	水	50	
	牛乳	60	
	ベーコン	15	
	コンソメ	1	
	塩	0.3	
	こしょう	0.1	
	パセリ	0.2	
バナナ	バナナ	100	①一口大にスライス

## ポイント

- ・サンドパンのレタスは、水気をよくきることでシャキシャキ感をだす
- ・手軽に食べられるよう、パンは小さいのを2つにした
- ・サラダは玉ねぎを水にさらすことで、辛みをおさえ食べやすくした
- ・スープはカルシウム不足を補うため、ミルクスープにした
- ・バナナは食物繊維が多く、満腹感が得られる



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
サンドパン	299	12.0	13.9	31.2	1.3	30
サラダ	42	0.5	3.0	3.5	0.3	47
ミルクスープ	79	5.3	4.2	5.6	1.2	30
バナナ	86	1.1	0.2	22.5	0	0
合計	506	18.9	21.3	62.8	2.7	107

\*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

パンにすべての材料を挟むことが出来なかった、なのでもう少し大きめのパンか長細いパンで挟んだ方がもっと簡単で良かった。味付けのマヨネーズが足りなかった。

サラダは彩りが全体的に白っぽかったからスイートコーンや赤みのあるもので見た目を工夫したらもっとよくなると思った。

ミルクスープは味も分量も良かった。バナナは早めに切ってしまったので褐変してしまった。