

# ヘルシー簡単朝食

栄養指導実習Ⅱ

グループ名	MMYK クッキング	
メンバー	中村、西本、藤岡、藤重	
朝食名	ヘルシー朝食	

料理名	食品名	1人分量 (g)	作り方
きな粉と豆乳のフレンチトースト	食パン 溶き卵 豆乳 きな粉 砂糖 バター	一枚 (72g) 1/2 個 (25g) 大さじ2 (30g) 小さじ2 (5g) 小さじ1 (3g) 小さじ1 (4g)	<ol style="list-style-type: none"> <li>食パンは半分に切る</li> <li>バットに卵、豆乳、砂糖をいれ混ぜ、食パンを両面ともひたす。</li> <li>フライパンにバターを熱し、焼く。</li> <li>きな粉をかける。</li> </ol>
サラダ	サラダチキン レタス たまねぎ トマト ドレッシング	45g 35g 25g 50g 10g	<ol style="list-style-type: none"> <li>サラダチキンをほぐす。</li> <li>レタスはちぎる</li> <li>玉ねぎは薄切りにし水につける</li> <li>トマトはくし切りに</li> <li>あえる</li> </ol>
スープ	ベーコン ウインナー 人参 じゃがいも コンソメ 水	10g 17g 15g 20g 2.5g 150g	<ol style="list-style-type: none"> <li>ベーコンを1cm幅に切る。</li> <li>ウインナーを0.5cm幅に切る。</li> <li>人参・じゃがいもはさいの目に切る。</li> <li>水に材料を入れ、コンソメスープの素を入れて火にかける。</li> <li>具材に火が通ったら完成。</li> </ol>
フルーツ	バナナ キウイフルーツ	50g 50g	<ol style="list-style-type: none"> <li>バナナは斜め切りにする。</li> <li>キウイは輪切りにする</li> </ol>

## ポイント

カルシウムをしっかりとれる主食を考えた。  
鶏ささみを使ってタンパク質を補った。  
スープは色どりを重視しつつエネルギーを補った。  
フルーツを付けることでビタミンを補った。



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
フレンチトースト	306	12.6	10.8	39.2	1.0	0
サラダ	120	13.1	4.8	6.1	0.3	110
スープ	122	4.1	8.9	6.5	1.6	35
フルーツ	70	1.1	0.2	18.0	0	0
合計	617	30.9	24.6	69.7	3.0	145

\*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

スープにパセリを入れても良かったかなと思いました。  
簡単に早くできたと思いました。  
カルシウムをしっかりとれたレシピだったと思いました。  
きな粉を振りかけるとき説明不足でシナモンと間違えられている人がいました。  
説明しながら料理するのが難しかったです。  
綺麗に盛り付けすることができました。

