


ヘルシー簡単朝食

栄養指導実習Ⅱ

グループ名	4班		
メンバー	安藤 石村 村上 森本		
朝食名	いろいろ Breakfast		
料理名	食品名	1人分量 (g)	作り方
ロールパン オムレツ	ロールパン 卵 合いびき肉 玉葱 にんじん ほうれん草 しめじ ウスター ケチャップ こしょう オリーブ油	60(2個) 100(2個) 30 25 25 50 10 17 10 少々 10	①玉葱・人参・しめじをみじん切り ほうれん草は茹でて1cm幅に切る。 ②ボールにひき肉と①を入れラップし、レンジで加熱し、味付けする。 ③フライパンにオリーブ油を敷いて溶き卵を流し込み、具材を包む。
サラダ	リーフレタス ミニトマト きゅうり 赤玉葱 オリーブ油 塩 こしょう	30 20(2個) 15 10 12 0.8 少々	①リーフレタスはよく洗ってちぎる。 ミニトマトは半分に切る。 きゅうりはスライスする。 赤玉葱はスライスして水にさらす。 ②皿に①を盛り付け、オリーブ油・塩・こしょうをかける。
フルーツ	オレンジ	120(半分)	くし切り
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 電子レンジを使用することで調理時間が短縮され、忙しい朝でも簡単にオムレツを作ることができます。 朝からしっかり野菜を摂れるレシピにしました。 彩りにも気を付けてカラフルに仕上げました。 			

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
ロールパン	190	6.1	5.4	29.2	0.7	0
オムレツ	374	20.0	25.2	14.9	1.8	100
サラダ	127	0.9	12.1	3.8	0.8	75
フルーツ	55	1.1	0.1	14.2	0	0
合計	746	28.0	42.8	62.0	3.3	175

*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

前もって準備をしっかりとっていたのでスムーズに進めることができました。
 味は美味しくでき、彩りも意識して献立を立てたのでカラフルでとてもよかったと思う。
 電子レンジでの調理だったため、時間短縮になり、とても簡単にできた。
 時間は余りすぎたのでもう少し工夫が必要だと思った。
 他の班のデモンストレーションを見て、こんなアイデアがあるんだなと思ったり、実践してみようと思った料理もたくさんあった。