


# ヘルシー簡単朝食

栄養指導実習Ⅱ

グループ名	5班		
メンバー	角・乙石・新中・高光		
朝食名	簡単ヘルシーレンジ レシピ		
料理名	食品名	1人分量 (g)	作り方
ご飯	精白米	70	1 米を研いで炊く
鮭とキャベツの 重ね蒸し	生鮭	70	1 生鮭は四等分に切り、酒をかける。
	キャベツ	120	2 キャベツは手でちぎる。
	バター	10	3 耐熱容器に、キャベツの上に水気を切った生鮭を順番に重ねて、バター、塩昆布、酒、しょうゆ、塩、こしょうをかけて、ふんわりラップをし、電子レンジ600Wで5分半加熱する。
	塩昆布	2	
	酒	10	
	しょうゆ	3	
	塩	0.4	
	こしょう	0.4	
レンジ卵焼き	卵	60	1 卵を溶き、調味料と水を入れて混ぜる。
	砂糖	6	2 耐熱容器に1を入れ、ふんわりとラップをして、レンジ600Wで1分加熱する。
	和風顆粒だし	1	3 一度取り出して混ぜ、表面が固まってくるまで同様にレンジで1分ずつ加熱する。
	水	25	4 容器から取り出してラップにのせ、くるくると巻いて2~3分おき、食べやすい大きさに切る
きのこ味噌汁	なめこ	25	1 なめこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、を適当な大きさに切る。
	たまねぎ	10	2 だし汁を煮立たせ、1と2の具材（ねぎ以外を加えひと煮立ちさせる。
	にんじん	10	3 最後に味噌を溶き入れねぎを散らす。
	ねぎ	1	
	だし汁	150	
	麦みそ	8	

