


ヘルシー簡単朝食

栄養指導実習Ⅱ

グループ名	9班		
メンバー	原田, 藤田, 松田		
朝食名	けんたん朝食 (健康・簡単)		
料理名	食品名	1人分量 (g)	作り方
卵丼	人参 20 小松菜 20 ねぎ 2.5 しめじ 25 油揚げ 16 卵 50 A { 水 50 和風だし 0.3 醤油 12 みりん 12 砂糖 2 米 90		①油揚げは短冊切り、にんじんは千切り、小松菜は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを取ってほぐす。 ②耐熱ボールに①の材料とAを入れてざっと混ぜる。ふんわりラップをかけて、レンジ600Wで2分加熱する。 ③一旦取り出して、溶きほぐした卵を全体に回し入れ、再びラップをふんわりかけ、レンジ600Wで50秒ほど加熱する。 ④丼にご飯を盛り付けて③を乗せる。小口切りにしたねぎを散らす。
中華スープ	白菜 50 赤ピーマン 5 鶏肉 50 水 150 中華だし 2.5 塩・胡椒 少々		①白菜は1cm幅、赤ピーマンは細切りにする。鶏肉は一口大に切る。 ②中華だしを煮立たせ、鶏肉を入れる。 ③ひと煮立ちしたら、あくをとる。 ④野菜を入れ、火を通し、塩・胡椒で味を整える。
ポイント <ul style="list-style-type: none"> ・レンジを使用することで忙しい朝でも、簡単に、時短で作ることができる! ・丼ぶりにすることによって、2品で主食・主菜・副菜をそろえられる ・丼ぶりにスープを合わせて食べやすい ・栄養バランスの良い朝食! 			

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
卵丼	519	16.9	11.5	82.2	2.0	47.5
中華スープ	113	9.8	7.1	2.0	0.2	55
合計	632	26.6	18.5	84.1	2.2	102.5

(エネルギー比) 16.8% 26.3% 53.2%

*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

中華スープは鶏と野菜のうまみが出ていて美味しかった。

どんぶりは味が淡白であったが、スープと組み合わせると良い塩梅であった。

卵丼は材料を切るところから10分以内で仕上げることができた。

野菜がたっぷり、栄養バランス、彩りが良かった。

好みの具材に変えてアレンジすることもできると思った。