

ヘルシー簡単朝食

栄養指導実習Ⅱ

グループ名	3班		
メンバー	虎竹・中村・原田・藤井		
朝食名	卵と豆腐のふわふわココット		
料理名	食品名	1人分量 (g)	作り方
ごはん	精白米	70	<p>①スープカップに卵を割りほぐす。 ②絹ごし豆腐をスプーンですくって入れる。 ③ツナ缶と茹でたレタスとはさみで4等分したミニトマトを入れ、静かに混ぜる。 ④塩、オリーブ油で味付けする。 ⑤ふんわりラップをかけて、電子レンジ600Wで1分加熱する。 ⑥レンジから取り出し、中をかるく混ぜる。 ⑦再度ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで2分加熱する。</p> <p>①ごぼうは細切りにしてあく抜きをし、人参はいちちょう切り、小松菜は3cmに切る。しめじは石づきをとって、小房に分ける。ねぎは小口切りにする。 ②だし汁でねぎ以外の①を煮て、味噌を溶き入れ、牛乳を加える。牛乳を入れたら煮たてない。ねぎを入れる。</p>
	水	105	
ココット	卵	50	
	豆腐(絹)	100	
	ツナ缶	30	
	レタス	50	
	ミニトマト	15	
	塩	0.5	
	オリーブ油	2	
牛乳入り味噌汁	ごぼう	15	
	人参	10	
	しめじ	10	
	小松菜	20	
	煮干しだし	110	
	麦味噌	7	
	牛乳	40	
	こねぎ	3	
フルーツ	りんご	60	
<p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 忙しい朝でも簡単に作れるレシピを考案した。 主菜は包丁を使わずに作れる。 副菜にカルシウムが豊富に含まれている小松菜、牛乳を取り入れた。 			

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
ごはん	249	4.3	0.6	54.0	0	0
ココット	240	16.8	16.7	4.7	1.0	65
味噌汁	61	3.1	2.1	8.4	0.9	58
合計	550	24.2	19.4	67.0	1.9	123

*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

- ココットのスープカップが小さかったのもう少し大きいのにすればよかった。
- 味噌汁は牛乳臭なくて食べやすかった。
- ココットも味噌汁も具材が多くて食べ応えがあった。
- 彩りよく出来た。
- ココットの味は塩 0.5g だったけど味がきちんとついていた。