

ヘルシー簡単朝食

栄養指導実習Ⅱ

グループ名	7班		
メンバー	今西 梅田 安松 吉井		
朝食名	簡単マグカップ朝食		
料理名	食品名	1人分量 (g)	作り方
カルボナーラリゾット	ご飯	70	<ol style="list-style-type: none"> 1. マグカップにご飯、卵、粉チーズ、牛乳、塩コショウを入れ混ぜる。 2. ベーコンはハサミなどで1cm幅に切って加え混ぜる。 3. ふんわりとラップをし、600ワットのレンジで2分加熱して混ぜ合わせ、完成。
	卵	50	
	ベーコン	15	
	粉チーズ	10	
	牛乳	50	
	塩こしょう	0.1	
サラダ	レタス	30	<ol style="list-style-type: none"> 1. キャベツは1cm角に切る 2. ジャがいもは洗ってラップをし電子レンジで600ワットで3・4分加熱し、人肌にさましてから皮をむき1cm角に切る 3. プチトマトは4等分に切る 4. ヨーグルトは軽く汁気をきって醤油を加えて混ぜ2を和える 5. 器に1、3、4、コーンを盛り付け、食べる時に全体を混ぜる
	じゃがいも	20	
	プチトマト	10	
	コーン	5	
	プレーンヨーグルト	10	
	醤油	3	
コンソメスープ	キャベツ	25	<ol style="list-style-type: none"> 1. 具材を千切りに切る 2. マグカップに1で切った具材を入れ、水を注ぐ 3. 電子レンジに入れて800ワットで4分加熱する 4. コンソメを入れ再度電子レンジで1分加熱しよくかき混ぜる。
	たまねぎ	5	
	にんじん	5	
	ウインナー	10	
	水	100	
	コンソメ	3	
	塩	0.1	
	黒こしょう	0.1	
	パセリ	0.5	
	フルーツ	バナナ	

ポイント

忙しい朝にマグカップを使うことにより

簡単に

洗い物が減る

時間短縮ができる



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
カルボナーラリゾット	335	15.9	16.2	28.8	1	0
サラダ	35	1.4	0.4	6.9	0.6	65
コンソメスープ	51	2.1	3.1	4.1	1.6	35
フルーツ	86	1.1	0.2	22.5	0	0
合計	507	20.5	19.9	62.3	3.2	100

*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 中高年男性	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

全ての料理において、ガスを使わずに電子レンジで加熱調理をすることができ、簡単かつ時間短縮につながったと思いました。

サラダのプレーンヨーグルトと、醤油の組み合わせが意外だったが、食べてみるととても美味しくいただくことができました。

全体的に赤、黄色、緑、黒、白の5色が揃っており、とても彩りが良かったです。

今回の授業を終えて、とても簡単なことを実感しました。なので、家でも実際に作って生かしていきたいと思います。