

＼朝食は1日のスタートアップ飯／

元気に過ごす 今日の朝ごはんレシピ

白い豚汁 ……………

<材料4人分(作りやすい分量)>

豚肉(こま切れ) …………… 100g
にんじん(半月切り) …………… 50g
玉ねぎ(スライス) …………… 1/2 玉(約 100g)
じゃがいも(いちょう切り) …………… 1個
だし汁(昆布・かつお) …………… 500ml
牛乳 …………… 200ml
みそ …………… 小さじ4(23g)
小ねぎ(小口切り) …………… 2本



【1人分の栄養価】エネルギー177kcal、たんぱく質 7.2g、食塩相当量 0.9g

<作り方>

- ① 鍋にだし汁・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを加えて煮る。煮立ったら豚肉を加え、蓋をして弱火で野菜がやわらかくなるまで10分程煮る。
- ② 牛乳を加え、ふつつつとしてきたら火を止め、みそを加える。
- ③ 器に盛り付け、細ネギを散らす。
* 味が薄く感じたら粉チーズを。みそを足すよりも少ない塩分でおいしくいただけます。

ほのかなカレー香るキャベツサラダ ……………

<材料2人分(作りやすい分量)>

ツナ缶(水煮) …………… 1缶
ホールコーン缶(約 200g 入り) …… 25g(固形で約 1/5 缶)
キャベツのせん切り(市販) …………… 1/2 袋(約 60g)
マヨネーズ …………… 大さじ 1
カレー粉 …………… 小さじ 1/4
* カレー粉がない場合は、コショウ少々を振っても OK。



<作り方>

- ① ツナとホールコーンは軽く水気を切る。
- ② ボールに材料を入れ、混ぜ合わせる。

【1人分の栄養価】エネルギー146kcal、たんぱく質 6.8g、食塩相当量 0.6g

おにぎり2個、果物(本日はバナナ) ……………

【市販のおにぎり2個:1人分の栄養価】エネルギー353kcal、たんぱく質 12.0g、食塩相当量 1.9g

【バナナ:1人分の栄養価】エネルギー130kcal、たんぱく質 1.5g