

# 水曜日 朝食レシピ



## ～ MENU ～

ごはん  
目玉焼き 蒸し野菜添え  
とろろ芋  
キウイフルーツ  
ヨーグルト

1人分の栄養価（成人女性）

エネルギー 508kcal たんぱく質 17.2g 脂質 7.2g 炭水化物 92.8g 食塩相当量 1.2g

## 目玉焼き 蒸し野菜添え

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
卵	1コ	4コ	① 目玉焼きを作る。 ② 水菜は5cm長さ、人参は短冊切り、キャベツはざく切りにする。野菜を皿に入れラップをして、電子レンジで2分加熱する。 ③ 皿に目玉焼きを盛り、蒸し野菜を添える。
油	小さじ1/4	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/3	小さじ1強	
水菜	20g	60g	
人参	10g	1/4本(30g)	
キャベツ	50g	2枚(160g)	
ポン酢しょうゆ	小さじ1/2	大さじ1/2	

## とろろ芋

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
長芋	60g	200g	① 長芋は皮をむいて、すりおろす。 ② めんつゆを加えて混ぜ、調味する。 ※めんつゆの代わりに白だしでもいい。
めんつゆ(ストレート)	小さじ1/2	小さじ2	