

金曜日 朝食レシピ



～ MENU ～

卵かけごはん
小松菜のいそべあえ
吉川汁
りんご

1人分の栄養価（成人女性）

エネルギー 428kcal たんぱく質 14.6g 脂質 7.2g 炭水化物 75.1g 食塩相当量 1.8g

小松菜のいそべあえ

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
小松菜	50g	1/2束(170g)	① 小松菜はゆでて、3cm長さに切る。 ② ①に焼きのりをちぎりながら加えて、めんつゆであえる。
焼きのり	1/3枚	1枚(3g)	
めんつゆ(ストレート)	小さじ1/2	大さじ1/2	

吉川汁

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
大根	20g	3cm(60g)	① 大根、人参はいちょう切りにする。 長ねぎは小口切りにする。 キャベツはせん切りにする。 木綿豆腐はさいの目に切っておく。
人参	10g	1/4本(30g)	
長ねぎ	10g	1/3本(30g)	
キャベツ	15g	1枚(50g)	② 鍋にだし汁と大根、人参を入れて火にかけ、煮立ったらキャベツを加え、弱火で煮る。
木綿豆腐	30g	1/3丁(110g)	
だし汁	150ml	500ml	③ ②に酒、しょうゆ、塩で調味し、長ねぎ、豆腐を加えて、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつける。
酒	少々	小さじ2/3	
しょうゆ	小さじ1/2	大さじ1/2	
塩	0.5g	小さじ1/4	
水溶き片栗粉	適量	適量	

