

土曜日 朝食レシピ



～ M E N U ～

トースト(ジャム)
ほうれん草と卵のココット
バイクドポテト
バナナ
カフェオレ

1人分の栄養価 (成人女性)

エネルギー 593kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.7g 炭水化物 73.3g 食塩相当量 2.4g

ほうれん草と卵のココット

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
ほうれん草(冷凍)	30g	100g	① キャベツはざく切り、ロースハムは適当な大きさに切る。 ② 耐熱容器にほうれん草、キャベツ、ロースハムを一人分ずつ入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。 ③ ②に卵を割り入れ、卵黄につまようじで2～3か所穴をあける。塩、こしょう、粉チーズをふり、ラップをふんわりかけ、電子レンジで2分ほど加熱する。(お好みの硬さに)
キャベツ	1枚(50g)	3枚(160g)	
ロースハム	1枚	4枚	
卵	1コ	4コ	
塩	0.5g	小さじ1/4	
こしょう	少々	少々	
粉チーズ	大さじ1/2	大さじ2弱	

バイクドポテト

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
フライドポテト(冷凍)	50g	170g	① 市販のフライドポテト(冷凍)をトースターで焼く。 ② ケチャップを添える。
トマトケチャップ	小さじ1	大さじ1	

カフェオレ

材料名	正味重量	作り方
	大人1人分	
牛乳 コーヒー(浸出液)	150ml 50ml	① 牛乳を温め、熱いコーヒーとともにカップに注ぎ入れる。