

# 日曜日 朝食レシピ



～ M E N U ～

ホットケーキ フルーツ添え  
豆と野菜のスープ  
紅茶

1人分の栄養価（成人女性）

エネルギー 644kcal たんぱく質 19.7g 脂質 24.7g 炭水化物 87.1g 食塩相当量 2.2g

## ホットケーキ フルーツ添え

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
ホットケーキミックス	60g	250g	① キウイフルーツ、バナナ、りんごは皮をむいてひと口大に切る。 ② 卵、牛乳、市販のホットケーキミックス、おからパウダーの順に入れ、泡立て器でよく混ぜる。 ③ フライパンを熱し、②を流し入れ弱火でじっくり焼く。 ④ 表面がプツプツと穴があいてきたら裏返し、両面こんがりときつね色に焼く。 ⑤ 皿にのせ、市販のホイップクリームを絞り、①のフルーツを飾る。
おからパウダー	8g	30g	
卵	1/2コ	2コ	
牛乳	60ml	230ml	
ホイップクリーム	40g	150g	
キウイフルーツ	20g	1コ(70g)	
りんご	20g	1/4コ(50g)	
バナナ	20g	1本(100g)	

## 豆と野菜のスープ

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
レッドキドニー(缶)	30g	100g	① キャベツは2cm角に切る。人参、じゃが芋、ハムは1cm角に切る。豆は水気を切っておく。 ② 鍋に野菜、豆、ハム、水を入れて火にかけて、野菜がやわらかくなったら、固形ブイヨン、塩、こしょうで味をととのえる。
キャベツ	30g	1枚(100g)	
人参	20g	中1/2本(60g)	
玉ねぎ	20g	1/4コ(60g)	
じゃが芋	40g	1コ(130g)	
ロースハム	1/2枚(10g)	1・1/2枚(30g)	
水	1カップ	4カップ	
固形ブイヨン	1/4コ	1コ(5g)	
塩	0. 3g	小さじ1/6	
こしょう	少々	少々	