

月曜日 朝食レシピ



～ MENU ～

しらすトースト
 キャロットラペ
 バナナ
 牛乳

1人分の栄養価（成人女性）

エネルギー 497kcal たんぱく質 20.2g 脂質 19.6g 炭水化物 62.1g 食塩相当量 1.9g

しらすトースト

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
食パン(6枚切り)	1枚	4枚	① 食パンにマヨネーズを塗り、手でちぎった焼きのり、チーズ、しらす干しの順でのせる。 ② オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
焼きのり	1/6枚(0.5g)	2/3枚(2g)	
しらす干し	10g	40g	
マヨネーズ	小さじ1/2(2g)	小さじ2	
チーズ	15g	60g	

キャロットラペ

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
キャロットラペ(作り置き)	55g	190g	① 皿にちぎったレタス、ミニトマトを添え、キャロットラペを盛る。
サニーレタス	1枚(30g)	3枚(100g)	
ミニトマト	2コ(20g)	7コ(70g)	

【作り置き】 キャロットラペ

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
人参	中1/3本(50g)	中1本(170g)	①人参はせん切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。 ②ポリ袋または密閉容器に人参、干しぶどう、オリーブ油、甘酢、刻んだアーモンド、こしょうを加えて混ぜ、冷蔵庫で保存する。
干しぶどう	5g	20g	
オリーブ油	小さじ1/2	大さじ1/2	
甘酢(すし酢など)	小さじ1	大さじ1弱	
アーモンド	2粒(3g)	7粒(10g)	
こしょう	少々	少々	