

火曜日 朝食レシピ



～ MENU ～

ごはん
 オクラ納豆
 のり
 キャベツの塩昆布あえ
 大根とわかめのみそ汁
 りんご

1人分の栄養価（成人女性）

エネルギー 440kcal たんぱく質 14.8g 脂質 7.0g 炭水化物 81.0g 食塩相当量 2.0g

オクラ納豆

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
納豆	40g	3パック(150g)	① オクラは電子レンジで1分加熱する。 ② 納豆に①を混ぜ、粘りが出たら、納豆のたれをさらに混ぜる。
オクラ(冷凍)	20g	70g	
納豆のたれ(添付)	1コ(5g)	3コ	

【作り置き】 キャベツの塩昆布あえ

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
キャベツ	1枚(30g)	2枚(100g)	① キャベツはひと口大に切っておく。 ② ポリ袋にキャベツとごま油、ごま、塩昆布を加えて混ぜ、空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で保存する。
ごま油	小さじ1/4	小さじ1	
白いりごま	小さじ1/3	小さじ1	
塩昆布	小さじ1/3	小さじ1	

大根とわかめのみそ汁

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
大根	30g	3cm(100g)	① 大根はいちょう切りにする。 ② 乾燥わかめは水で戻してひと口大に切る。長ねぎは小口切りにする。 ③ 鍋にだし汁、大根を入れ火にかける。 ④ 大根がやわらかくなったら、みそを溶き入れ、わかめ、長ねぎを加える。
わかめ(乾)	小さじ1(1g)	大さじ1(3g)	
だし汁	150ml	500ml	
みそ	大さじ1/2	大さじ1・1/3	
長ねぎ	5cm(5g)	15cm(15g)	