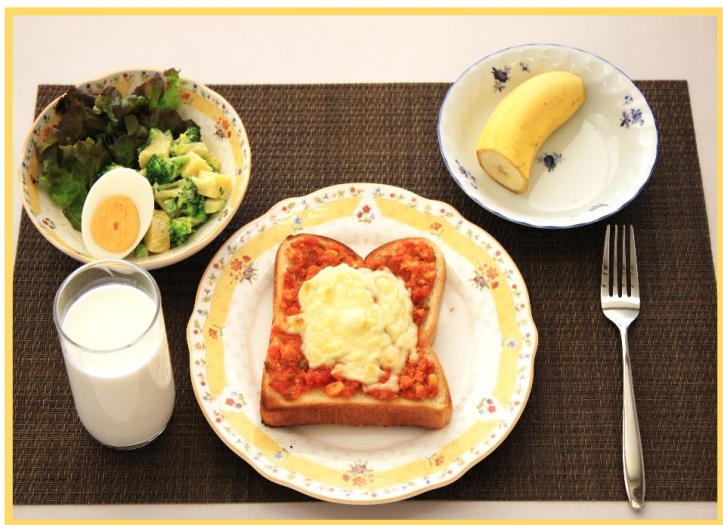


木曜日 朝食レシピ



～ M E N U ～

タコミートトースト
ブロッコリーと卵のサラダ
バナナ
牛乳

1人分の栄養価（成人女性）

エネルギー 663kcal たんぱく質 27.4g 脂質 31.0g 炭水化物 69.6g 食塩相当量 2.2g

タコミートトースト

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 食パンにバターをぬり、タコミート、チーズをのせる。 ② オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。
無塩バター	小さじ1	大さじ1	
タコミート(作り置き)	100g	400g	
スライスチーズ	1枚(20g)	4枚(80g)	

【作り置き】 タコミート

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
鶏ひき肉	20g	80g	① ピーマン、玉ねぎはみじん切りにする。人参はすりおろす。 ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。火が通ったら、ピーマン、玉ねぎ、人参、コーンを加えて炒める。 ③ 調味料を加えて煮立て、おからパウダーを加える。
ピーマン	7g	1コ(30g)	
玉ねぎ	13g	1/4コ(60g)	
人参	7g	1/4本(30g)	
コーン(冷凍)	10g	40g	
油	小さじ1/2	大さじ1/2	
カレー粉	少々	小さじ1/2	
トマトホール(缶)	40g	150g	
固形ブイヨン	0.6g	1/2コ	
トマトケチャップ	小さじ1/2	小さじ2	
ウスターソース	小さじ1/6	小さじ2/3	
おからパウダー	2g	8g	

ブロッコリーと卵のサラダ

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
ブロッコリー	30g	1/2株(100g)	① ブロッコリーは小房に切り分け、電子レンジで2分加熱する。さつま芋は皮をむき2cm角に切り、電子レンジで3分加熱する。 ② ブロッコリー、さつま芋をマヨネーズであえる。 ③ サニーレタスはひと口大にちぎる。 ④ ゆで卵は半分に切る。 ⑤ 器にレタスを敷き、②、ゆで卵を盛り付ける。
さつま芋	30g	1/2本(100g)	
マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ2	
サニーレタス	30g	2枚(90g)	
ゆで卵	1/2コ	2コ	