

<月曜日の朝食レシピ>

☆焼きおにぎり茶漬け 調理時間: 10分

エネルギー: 343kcal

たんぱく質: 10.8g 脂質: 9.3g

炭水化物: 51.5g 食塩相当量: 0.7g

※2割麦ご飯 米 50.88g、麦 12.72g で計算

【材料】1人分

麦ごはん 140g ごま油 3g

豚バラ 15g こねぎ 3g

だし汁 130cc かつお節 5g

麦みそ 5g

*大葉 お好みで

【調理方法】

①だし汁に1口大に切った豚バラを入れて煮る。

②おにぎりを作り、フライパンにごま油をひき、みそを塗って焼く。

③お皿に②をおき、①をかける。

④上にかつお節とねぎをのせて完成。

*お好みで大葉をのせる

☆ほうれん草の白和え 調理時間: 約5分

エネルギー: 70kcal

たんぱく質: 3.0g 脂質: 3.4g

炭水化物: 7.7g 食塩相当量: 0.7g

【材料】1人分

ほうれん草 30g

絹豆腐 20g

調味料 すりごま 5g

濃口醤油 5g

砂糖 5g

【調理方法】

①ほうれん草を一口大に切って、耐熱容器にいれ、ラップして600Wで3分加熱する。

②絹豆腐の水分をキッチンペーパーでとる。

③調味料と①、②をいれ、混ぜ合わせる。

栄養価(1人分)
調理時間: 10分
エネルギー: 413kcal
食塩相当量: 1.4g

超簡単レシピ!
月曜日から朝食を
とろう!



冷凍の焼きおにぎり、冷凍のほうれん草を使用すると、時間短縮できます。

