2024年9月9日

健康づくり調理実習

簡単朝食レシピ

田浦コミュニティセンター調理講習室
健康増進課 食育推進担当
ヘルスメイトよこすか

・ツナ卵トースト
・食べるトマトスープ
・ホットサラダ

横須賀市は「食事バランスガイド」の
推奨に努めています

＜　1食分の栄養価　＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
485kcal	26.8ｇ	16.3ｇ	65.5ｇ	2.2ｇ

ツナ卵トースト

(材料２人分）

食パン4枚切り	2枚
卵	2個
ツナ(水煮)	50g 1缶
マヨネーズ	小さじ1
こしょう	少々

(作り方)

① パンを半分に切る。

② 器に卵を割り入れ、缶汁を切ったツナを加えて混ぜる。

③ 大きめのフライパンにマヨネーズを入れ、全体になじませる。

④ ②を流し込み、大きく混ぜ、半熟状のうちにパンをのせて焼く。
周りの卵をフライ返し等で切り、1切れずつ卵ごとひっくり返し、パンの
裏面に焼き色がつくまで焼く。

⑤ 皿に盛り、こしょうを振る。

エネルギー 327kcal たんぱく質 18.3ｇ 脂質 10.6g 炭水化物 43.2ｇ 食塩相当量 1.4g

食べるトマトスープ

(材料２人分）

冷凍ミックスベジタブル	50g	1/2カップ
冷凍かぼちゃ	40g	大1個
たまねぎ	30g	中1/6個
ウィンナーソーセージ	30g	2本
A　無塩トマトジュース	200ml	1パック
A　顆粒コンソメ	小さじ1/2	
A　水	60～70ml	1/4カップ強
こしょう	少々	

(作り方)

① たまねぎは薄切り、冷凍かぼちゃは1㎝角、ソーセージは 1㎝幅に切る。
② 鍋にミックスベジタブル・たまねぎ・ソーセージ・Aを入れ、ふたをして火にかける。
③ 沸騰したら中火にし、たまねぎがやわらかくなるまで煮る。
④ ③にかぼちゃを加え、ひと煮立ちしたら器に盛り、こしょうを振る。

エネルギー 105kcal　たんぱく質 3.8ｇ　脂質 5.0g　炭水化物 13.6ｇ　食塩相当量 06g

ホットサラダ

(材料２人分)

ブロッコリー	70g 1/4個
しめじ	15g 小1/6パック
ミックスビーンズ	50g 小1缶
ポン酢	小さじ1

(作り方)

① ブロッコリーは小房に分け、しめじはほぐして1.5㎝長さに切る。

② 耐熱容器に①を入れてラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。
器を傾けて水気を切り、ミックスビーンズを加え、さらに30秒加熱する。

③ ②にポン酢を加えて混ぜ、器に盛る。

エネルギー 53kcal　たんぱく質 4.7ｇ　脂質 0.7g　炭水化物 9.7ｇ　食塩相当量 0.2g