

令和8年1月14日

久里浜コミセン調理講習室

健康増進課食育推進担当

ヘルスマイトよこすか

健康づくり調理実習

簡単朝食レシピ

- ・ ご飯
- ・ スパイシージャーマン長いも
- ・ リボンにんじんサラダ
- ・ ブロッコリーの豆乳スープ



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 > ご飯 150gと合わせた栄養価です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
538 kcal	23.0 g	18.8 g	77.1 g	2.2 g

スパイシージャーマン長いも

(材料 2 人分)

ウインナー	80 g	4本
長いも	100 g	直径4cm長さ5cm
サラダ油	小さじ1	
豆苗	30 g	1/3袋
しょうゆ	小さじ1/2	
カレー粉	小さじ1/2	

(作り方)

- ① ウインナーは1cm幅の斜め切り、長いもは1cm幅の半月切り、豆苗は長さを3等分に切る。
- ② フライパンに油を熱し、長いもの両面に焼き色がつくまで返しながらかく。長いもを端に寄せ、空いたスペースでウインナーを炒める。
- ③ ウインナーに焼き色がついたら、豆苗を加えて混ぜ、しょうゆを鍋肌から加えてカレー粉で調味する。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
184 kcal	6.4 g	14.5 g	9.3 g	1.0 g

リボンにんじんサラダ

(材料 2 人分)

にんじん	90 g	中1本
ツナ缶(水煮)	70 g	1缶
A	酢	小さじ1
	塩	少々
	粒マスタード	小さじ1
乾燥パセリ	適宜	

(作り方)

- ① にんじんはピーラーで薄くスライスする。
ツナ缶は缶汁を切る。
 - ② ①のにんじんを耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。器を斜めにして水気を切り、冷ます。
 - ③ ②にツナとAを加え混ぜ、器に盛ってパセリを振る。
- ◎ にんじんはピーラーでスライスすることで食感が柔らかくなり、味がなじみやすくなります。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
47 kcal	6.2 g	0.8 g	4.5 g	0.6 g

ブロッコリーの豆乳スープ

(材料 2 人分)

冷凍ブロッコリー	80 g	
ホールコーン缶	20 g	
しめじ	20 g	
水	100 ml	
豆乳	200 ml	
素干し小えび	2 g	
A	[
	おろししょうが	小さじ1/2
	鶏ガラスープの素	小さじ1/4
	オイスターソース	小さじ1
]	

(作り方)

- ① ブロッコリーは大きければキッチンバサミで縦にひと口大に切る。
しめじは石づきを除き、ほぐす。コーン缶は水気を切る。
- ② 鍋に水を入れて沸かし、①を入れ、ふたをしてブロッコリーがやわらかくなるまで蒸し煮する。
- ③ ②に豆乳と小えびを加えて沸騰させないように温め、Aで調味し器に盛る。

素干し小エビとは、風味は桜えびに似ていますが、桜えびよりも小さく安価で、アミエビ、アキアミ等と表記されているものです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
73 kcal	6.6 g	3.2 g	7.6 g	0.6 g