

おすすめ朝食メニュー

2022年10月26日（水）
横須賀市食生活改善推進団体
ヘルスメイトよこすか

主食 ご飯 150 g

主菜 豆苗のいり豆腐

材料	(2人分)	作り方
木綿豆腐	1/2丁 160 g	① 豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで600w1分加熱して水切りをする。
卵	1個	② 卵は溶いておく。
豆苗	1/2 p 40 g	③ 豆苗は根元を切り落とし長さを3等分に切る。
ベーコン	1枚 20 g	ベーコンは1cm幅、にんじんも同様の短冊に切る。
にんじん	30 g	④ フライパンにオリーブ油を熱し、にんじんベーコン、豆腐を順に加えて炒める。
オリーブ油	小さじ1	しょうゆ、こしょうで調味し、汁気が飛ぶまで炒り煮する。②を全体に回しかけ、最後に豆苗を加えて卵が固まるまで混ぜる。
しょうゆ	小さじ1	
こしょう	少々	

副菜 キャベツときゅうりのゆかりあえ

材料	(2人分)	作り方
キャベツ	1枚 100 g	① キャベツは一口大、きゅうりは薄い輪切りにしてさっとゆでる。
きゅうり	1/2本 50 g	② 粗熱が取れたら水気をしぼり、ゆかりを加えて混ぜ、器に盛る。
ゆかり	小さじ1	★ 作り置きにしておくと、朝重宝する。 なす・パプリカ・玉ねぎ・ゴーヤでも美味しい。



汁物 もずくスープ

材料	(2人分)	作り方
もずく酢	1 パック 80 g	① 鍋にすべての材料を入れて火にかける。
水	250ml	② ひと煮立ちしたら火を止めてお椀に盛る。
鶏ガラスープの素	小さじ1/2	* 太めのしめじは、半分にさく。
しめじ	50 g	
しょうが	(千切り) 1/2片分	
ごま油	小さじ1	

デザート りんごヨーグルト

材料	(2人分)	作り方
りんご	1/2個	① りんごは1cm角に切る。
プレーンヨーグルト	140g	② 器にヨーグルトを入れ①をのせる。

1人分の栄養価

料理名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
ご飯 (150 g)	234	3.8	0.5	55.7	0.0
豆苗のいり豆腐	168	11.3	12.7	3.8	0.8
キャベツきゅうりのゆかりあえ	16	1.0	0.1	3.8	0.5
もずくスープ	30	0.9	2.1	2.4	0.7
りんごヨーグルト	68	2.6	2.3	11.9	0.1
合計	516	19.6	17.7	77.6	2.1