

朝でも食べやすい！  
10分クッキング



使用した広島県の特産品

小松菜・アスパラガス・

レモン

(1人分)

◆『1日 350gの野菜摂取を！』  
1日平均 280gの野菜を摂っています。  
1日プラス 70gの野菜を。

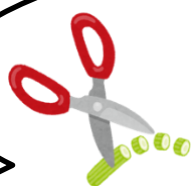


エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用料
488Kcal	2.6g	140g

材料	分量 (g) 1人分	作り方
◆きゃべつとしらすのトースト 食パン(6枚切り) 市販の千切りキャベツ 釜揚げしらす スライスチーズ めんつゆ(ストレート)	60g(1枚) 100g 8g 1枚 小さじ1/2	【エネルギー 234Kcal 塩分(食塩相当量) 1.4g 野菜使用量 100g】 ①千切りキャベツはラップをして電子レンジ(600Wで1分)で加熱ししんなりさせておく。 ②食パンに千切りキャベツ、釜揚げしらすを乗せ、めんつゆをかける。 ③②にスライスチーズを乗せる。 ④チーズが溶けるまでトースターで焼く。
◆牛乳スープ 小松菜 カットぶなしめじ 冷凍カットアスパラガス ベーコン 水 コンソメ 牛乳	30g 20g 10g 8g(1枚) 80ml 2g 80ml	【エネルギー 97Kcal 塩分(食塩相当量) 1.1g 野菜使用量 40g】 ①キッチンバサミで小松菜は3cm幅に切る。ベーコンもキッチンバサミで1cm幅の短冊切りにする。(小松菜はカットして冷凍していた物を使用しても◎) ②鍋に小松菜、カットぶなしめじ、アスパラガス、ベーコン、水、コンソメを入れ、火にかける。 ③煮立ったら弱火にし、2分ほど煮る。 ④牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
◆バナナとはちみつレモンのヨーグルト ヨーグルト(全脂無糖) バナナ レモン はちみつ	70g 70g 10g 大きじ1	【エネルギー 158Kcal 塩分(食塩相当量) 0.1g 野菜使用量 0g】 (前日準備) レモンを薄切りにし、はちみつに漬けておく。 ①バナナはスプーンですくって食べやすい大きさに切る。 ②ヨーグルトにバナナ、レモンを乗せる。



アピールポイント！！



- ・1日に必要な野菜の1/3を摂取することができる
- ・カット野菜、冷凍野菜を使うことで下準備の手間が省ける
- ・キッチンバサミを使うことでまな板を使わないので洗う手間が省ける
- ・はちみつレモンはさっぱりしていて、朝でも食べやすい