

今日のメニュー：鮭マヨチャーハン・野菜たっぷりスープ・フルーツヨーグルト

栄養価

エネルギー	615	キロカロリー	カルシウム	213	ミリグラム
たんぱく質	21.6	グラム	てつぶん	2.3	ミリグラム
しじ	22.0	グラム	えんぶん	3.0	グラム



早寝・早起き・朝ごはん

夏休み中も、しっかり朝ごはんを食べましょう！

みなさんも、クッキングにチャレンジしてくださいね。



鮭マヨチャーハン



(材 料)

(4人分)

(切り方・準備)

- 精白米 米用カップで 1と1/2 カップ・・・米、水(300ml)、スキムミルクを入れ炊く
- スキムミルク 大さじ1と1/2 (カルシウムアップ)
- 鮭フレーク 100グラム・・・鮭を焼いて、ほぐして使ってもおいしい
- 鶏卵 中2こ・・・よくかき混ぜる
- 小松菜 40グラム・・・さっと茹でて、みじん切り
- サラダ油 小さじ2 (青味には、青じそ・小ねぎでもOK)
- 食塩 小さじ1
- こしょう 少々
- マヨネーズ 大さじ2弱
- ミニトマト(1人2個) 8こ



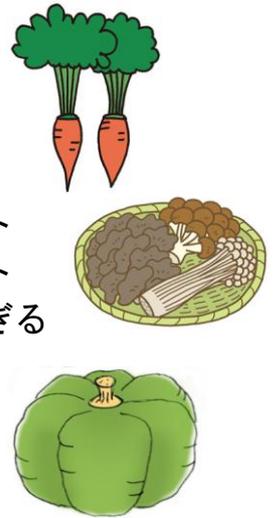
《 作りかた 》

- 1 フライパンに、サラダ油小さじ1を入れ、いり卵をつくり、とり皿に移す。
- 2 同じフライパンに残りの油を入れ 鮭フレーク・ごはんを炒める。
- 3 マヨネーズ・塩・こしょうを入れ味をととのえる。次に1のいり卵と小松菜を入れ、さっと混ぜる。
- 4 4等分にして盛りつけ、トマトを飾る。

注)：鮭フレークは、メーカーにより塩分が異なりますので、食塩を加減してください。

野菜たっぷりスープ

(材 料)	(4 人 分)	(切 り 方 ・ 準 備)
ベーコン (厚切り)	80グラム	
レタス	60グラム	一口大にちぎる
かぼちゃ	120グラム	一口大にカット
いんげん	20グラム	へたをとり、3cmにカット
にんじん	60グラム	皮をむいて、一口大にカット
きくらげ (乾)	2グラム	水に入れてもどし、手でちぎる
しめじ	40グラム	石づきをとってほぐす
コンソメ	小さじ4	1人に3グラム使用
こしょう	適量	
水	7カップ	200mlのカップで計量

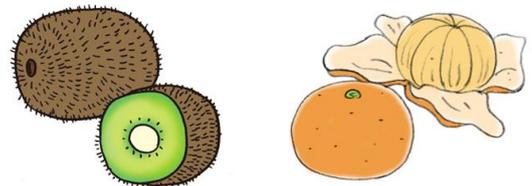


《 つくりかた 》

- 1 いんげんはゆでて、水にさらす。
にんじんは、やわらかくゆでておく。
- 2 大きめのなべに、ベーコンを入れ、炒める。(油は引かない)
- 3 水をはかり、2のなべに入れる。
コンソメを入れ、にんじん・きくらげ
かぼちゃ・しめじを入れてコトコト煮る。
- 4 かぼちゃがやわらかくなったら、レタス
を入れ、ひと煮立ちしたら出来上がり。
盛りつけのときに、いんげんをちらす。

フルーツヨーグルト

(材 料)	(4 人 分)	(切 り 方 ・ 準 備)
キーウイフルーツ	1こ	皮をむいて食べやすい大きさに切る。
みかん缶	80グラム	
パイナップル缶	80グラム	
ヨーグルト	360グラム	
スキムミルク	大さじ1	
いちごソース	40グラム	



《 つくりかた 》

- 1 ヨーグルトにスキムミルクを入れよく混ぜておく。
- 2 ヨーグルトをうつわに入れ果物を盛りつけ、好みでいちごソースをかける。