

「Nutritionist*Dietician 学生 おいしい!簡単!レシピ コンテスト」
募集テーマ 朝食を食べよう

<p><ヘルシー賞> 長崎短期大学1年 なかむら みほゆ 中村美冬さん</p>	
<p>部門 若い世代《20代の》のための主食・主菜・副菜の揃った朝食1食分のレシピ</p>	
<p>献立名 サンドイッチ 豆乳スープ スムージー</p>	
<p>材料(1人分)</p>	<p>作り方</p>
<p><サンドイッチ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・食パン 6枚切り2枚 ・チーズ 1枚 ・トマト 2切れ ・ハム 1枚 ・レタス 1枚 ・マヨネーズ 大さじ1 	<p><サンドイッチ></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 野菜をカットする ② 食パンにマヨネーズをぬる ③ 野菜をのせ2等分にする 完成
<p><豆乳スープ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも 30g ・人参 20g ・ごぼう 10g ・しめじ 10g ・枝豆 2個 ・豆乳 100ml ・水 100ml ・コンソメ 小さじ1(3g) ・パセリ 塩 こしょう 少々 	<p><豆乳スープ></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 野菜をカットする ② 水にコンソメを溶かし野菜を煮る ③ 豆乳を入れる ④ 味をととのえる ⑤ 器にもり、パセリをちらす 完成
<p><スムージー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草 60g ・バナナ 1/2本 ・ヨーグルト(無糖) 25g ・はちみつ 7g ・牛乳 80ml 	<p><スムージー></p> <ol style="list-style-type: none"> ① ほうれん草を切る ミキサーに入れる。
<p>アピールポイント 朝食だけで野菜を100g以上 摂取することができる。</p>	<p>写真</p> 
<p><1人分の栄養価> エネルギー541kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.0g 食塩相当量 3.6g</p>	