

「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

<アイデア賞>長崎県立大学3年

やさいのもりさんちゅう

野菜の森三中（植木杏さん、鎌田千里さん、南和里さん）

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

献立名 キッシュで野菜を摂れまっシュ！

材料(1人分)	作り方
食パン・・・・・・・・・・6枚切り1枚 かぼちゃ(冷凍)・・・・・・・・80g ブロッコリー(冷凍)・・・・60g 揚げなす(冷凍)・・・・・・30g しめじ・・・・・・・・・・・・・20g ミニトマト・・・・・・・・・・1個 干しひじき・・・・・・・・・・1g 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・50cc 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・0.3g めんつゆ(ストレート)・・小さじ2	① 干しひじきを水(大さじ1)と一緒に耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で30秒加熱。少し冷めたところで、よく水気を絞る。 ② かぼちゃ、ブロッコリー、揚げなすを電子レンジ(600W)1分で解凍する。 ③ しめじの石突きを取り、ほぐす。ミニトマトは半分にカットする。 ④ 卵を溶き、牛乳、①のひじき、塩、めんつゆを加え、よくかき混ぜる。 ⑤ カットした食パンを耐熱皿のふちに並べ、中に②③の野菜を、上から④の卵液を流しいれる。 ⑥ 180℃のオーブンで20分加熱する。

アピールポイント

- ・1食あたり242円
- ・主食1sv、主菜1sv、副菜3sv
- ・1日必要な野菜の約1/2が取れる。
- ・将来、妊娠する可能性がある若い世代の女性に必要な葉酸が、推奨量の2/3以上摂取できる。
- ・冷凍のカット済み野菜を使うことで、忙しい朝でも手軽に作ることができる(材料を前日に用意しておけば、皿に入れて焼くだけ。さらに時短！)。
- ・オーブンで加熱している間に、お化粧などの身支度をして一石二鳥！



<1人分の栄養価>

エネルギー 389kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.0g 食塩相当量 1.7g
PFC(19.4:27.8:52.8%) 葉酸183μg, 鉄2.5mg