

部門 若い世代《20代》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 魚雑炊 & 甘酢漬け

材料(1人分)

- | | |
|---|--|
| <p>〈魚雑炊〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 100g ・魚雑 40g ・GAP 50g ・(エウロハ草) 20g ・人参 20g ・だしこんぶ 2g ・うす口しょうゆ 5g ・水 200g | <p>〈甘酢漬け〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きゅうり 10g ・かぶ 15g ・ピーマン 25g ・大根 15g ・砂糖 10g ・酢 20g |
|---|--|

作り方

- | | |
|---|---|
| <p>〈魚雑炊〉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ご飯を炊く。 2. だしをとる。 3. 野菜を1口大にカットし下ゆりする。 4. 鍋にご飯と魚雑、人参をだしで加熱させる。 5. (エウロハ草と溶きGAP、うす口しょうゆ) を入れ完成。 | <p>〈甘酢漬け〉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 野菜を2、3cm大根とかぶの下ゆりする。 2. 甘酢をつくる。 3. 甘酢を金鍋で温め、そこに野菜を加える。 |
|---|---|

アピールポイント

- 〈魚雑炊〉
- ・木米を金鍋に入れて温めるたけでできる。
 - ・朝から2枚を食べやすく、素早く栄養素(たんぱく質・ビタミンC)を摂ることができる。
- 〈甘酢漬け〉
- ・塩分の摂りすぎを防ぐため、甘酢を1使った。
 - ・野菜の不足を補うため。



〈1人分の栄養価〉

エネルギー 409 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 0.9g