

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 イワシ缶でオープンサンド、簡単マグカップスープ

材料(1人分)

作り方

【イワシ缶でオープンサンド】

食パン(6枚切) 1枚 イワシ缶(味噌) 1/2缶
千切りキャベツ 15g 卵 1/2個
しそ 1枚 刻みのり 適量
とろけるチーズ 10g バター 10g

【簡単マグカップスープ】

野菜(トマトベース)ジュース 1/2本
水 1/2カップ コンソメ(粉) 1g
食塩 0.5g こしょう 少々
(冷凍野菜ミックス)
ブロッコリー 30g
カリフラワー 30g
いんげん 10g
にんじん 35g
(冷凍)かぼちゃ 50g
しめじ 10g

【イワシ缶でオープンサンド】

- ①卵を鍋に入れ、水を卵がつかるくらいまで入れ、沸騰してから約9分ゆでる。冷水で冷まし、殻をむきスライスする。
- ②食パンにバターをぬり、千切りキャベツをしき、イワシ缶・ゆでた卵・チーズを順番にのせ、トースターで焼く。
- ③細切りにしたしそと刻みのりをトッピングして完成。

【簡単マグカップスープ】

- ①しめじの石づき部分を切り落とし、電子レンジ(500W)で約30秒加熱する
- ②冷凍野菜ミックス(人参・ブロッコリー・カリフラワー・いんげん)と冷凍かぼちゃを電子レンジ(500W)で約2分加熱して火を通しておく。
- ③①②の材料(水分を切っておく)に野菜ジュースと水、コンソメを入れて混ぜ、電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ④塩・こしょうを入れて均一に混ぜたら完成。

アピールポイント

- ・ビタミンAやビタミンE・ビタミンCといった抗酸化ビタミンをたくさん摂取でき、コロナに負けない免疫力をUP!
- ・カット野菜や冷凍野菜を使用し、また、電子レンジやトースターで調理することが可能な、忙しく時間の無い朝でも簡単に調理することができる献立としました。
- ・一食当たりの値段が284円と300円以内で、お手軽な値段で作れます。
- ・1日の野菜摂取目標量350gの4割近く摂取できる野菜を使用しました。

写真(出来上がりをカラーで)



<1人分の栄養価>

エネルギー 482 kcal たんぱく質 25.8g 脂質 22.2g 食塩相当量 3.0g

追記: ビタミンA 691 μg ビタミンE 6.0 mg ビタミンC 62 mg *八訂で計算