

朝食 ⑩



エネルギー

943kcal

タンパク質

31.3g

脂質

16.9g



なめこ

新潟県は、なめこの生産量が全国第2位！主産地は十日町市や津南町です。

なめこは、ぬるぬるの中にこりっとした特有の食感があり、味噌汁の具として欠かせない存在ですが、工夫次第で天ぷらや中華料理にも使える食材です。

株取りや大粒のなめこは歯ごたえが楽しめます。

●ご 飯

材 料	1人分 (g)	4人分
精白米	150	4合
強化米	0.75	3

●味噌汁

材 料	1人分 (g)	4人分
絹ごし豆腐	30	120
なめこ	20	80
三つ葉	5	20
だし汁	150	3カップ
味 噌	10	大さじ2 1/4



●ほうれん草入リスクランブルエッグ

材 料	1人分 (g)	4人分
卵	60	4個
ほうれん草	60	240
コーン (缶)	10	40
バター	3	大さじ1
塩	0.5	小さじ1/3
こしょう	少々	少々



トッキッキメモ

ほうれん草は、
しっかり水をしぼりましょう。

●切り干し大根の煮物

材 料	1人分 (g)	4人分
つきこんにゃく	15	60
人 参	10	40
油揚げ	10	40
切り干し大根	7	28
だし汁	80	320
しょうゆ	6	大さじ1 1/3
砂 糖	1	小さじ1

◆作り方

- ①水で戻した切り干し大根はざく切りにし、人参はせん切りにする。つきこんにゃくはさっとゆでておく。油揚げもさっとゆでて、短冊切りにする。
- ②だし汁に①を入れてしょうゆと砂糖で味付けをして煮含める。

●かぶの一夜漬け

材 料	1人分 (g)	4人分
かぶ(根)	50	200
かぶ(葉)	10	40
塩	0.9	小さじ2/3

◆作り方

- ①かぶの葉はさっとゆでるか電子レンジで加熱し、細かく切る。
- ②かぶはくし型薄切りにし、塩をまぶし①を入れて混ぜる。

●果 物

材 料	1人分 (g)	4人分
りんご	150	600

●牛 乳

材 料	1人分 (g)	4人分
低脂肪牛乳	150	600

