



2017年3月と同じメニューを紹介しています。パンが主食の洋食と、ご飯が主食の和食の2種類紹介しています

●<イングリッシュマフィンのしらすマヨネーズトースト> 洋食

材料食材(4人分) / イングリッシュマフィン4枚、しらすマヨネーズ(しらす干し80g、マヨネーズ大さじ5(60g))、小葱適量、きざみのり適量

<作り方>

- ① しらす干しとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ② 二つに割ったイングリッシュマフィンに①をのせ、オーブントースターに入れてこんがり焼く。
- ③ お好みで、②の上に小口切りにした葱、きざみのりをのせる。



* しらすマヨネーズは、マフィンの上に平らに広げてのせましょう。こんがり仕上がります。

●<新たまねぎ入りスクランブルエッグ> 和洋食

材料食材(4人分) / 卵4個、新たまねぎ1/2個(100g)、パセリ適量
調味料 / サラダ油大さじ1強、鶏がらスープの素(顆粒)小さじ1、塩・こしょう各少々

<作り方>

- ① 卵は割りほぐし、鶏がらスープの素、塩・こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ② たまねぎは繊維にそってせん切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、たまねぎを入れて透き通る程度まで炒め、卵を加えてさらに炒める。
- ④ 皿に盛り、お好みで刻んだパセリを散らす。



* 卵はふんわりとたまねぎに絡む程度に仕上げるのがおすすめです。

●<春キャベツのさっぱりサラダ> 和洋食

材料食材 / 春キャベツ2~3枚(200g)、にんじんだレッシング【にんじん50g(1/3本)すし酢大さじ2】、粗挽き黒こしょう



<作り方>

- ① キャベツはやや太めの千切りにし、水にさらしてシャキッとさせ、ザルにあげて水けをしっかりときる。
- ② にんじんはすりおろし、すし酢と混ぜ合わせ、にんじんだレッシングと作る。
- ③ ①②を混ぜ合わせて、器に盛り、お好みでこしょうをふる。

* キャベツはよく水けをきり、食べる前にレッシングと合わせましょう。

●<春野菜のスープ> 洋食

材料食材 / 新じゃがいも小1~2個(100g)、新たまねぎ1/2個、ウインナー4本、アスパラガス1~2本、水カップ4~(800ml~)、ブイオン(固形)2個、塩・こしょう少々、オリーブ油適量

<作り方>

- ① じゃがいもはよく洗ってから皮つきのまま4~6等分に切り、たまねぎは1センチ幅程度のくし型切りにする。アスパラガスは根元のかたい部分を除去、適当な厚さの斜め切りにする。
- ② ウインナーは2~3等分にする。
- ③ 鍋に分量の水とブイオン、野菜、ウインナーを加えて火をつけ、沸騰したらアクを除き、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 塩、こしょうで味を調えて仕上げる。
- ⑤ 器に盛り、お好みでオリーブ油をかけていただく。

* 野菜たっぷり、シンプルな味付けのスープです。



*画像はイメージです



*画像はイメージです

●<フルーツヨーグルトグラノーラかけ> 和洋食

材料食材(4人分) / ナリタヤヨーグルト400g、キウイフルーツ2個、フルーツグラノーラ適量(目安60g)

<作り方>

- ① キウイは食べやすい大きさに切る。
- ② 器にヨーグルトを入れ、キウイを添え、フルーツグラノーラを散らす。

カットフルーツなどは混ぜ込むより、食べやすくカットして添えたり、トッピングして、ヨーグルトのおいしさを活かしましょう。



●<具だくさん味噌汁> 和食

材料食材(新じゃがいも小2個(100g)、たけのこ(水煮)50g、新たまねぎ50g(1/4個)、アスパラガス1~2本、スナップえんどう3~4個、油揚げ1枚、調味料 / だし汁カップ4~(800ml~)、みそ大さじ2~3

<作り方>

- ① 新じゃがいもはよく洗い、泥などの汚れをしっかりと落とし、5ミリ程度の厚さに切る。
- ② たけのこはお好みの形で薄めに切る。新たまねぎは細切りにする。
- ③ アスパラガスは袴を除き、適当な厚さの斜め切り、スナップえんどうはスジを除き、2~3等分の斜め切りにする。
- ④ 油揚げは、熱湯をさっとぐらしてから、細切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁と①②④を入れて火をつけ、沸騰したらアクを除き、野菜がやわらかくなるまで煮る。次にアスパラガス、スナップえんどうを加えて火を通し、みそを溶き入れて仕上げ器に盛る。

* 野菜たっぷり、彩りが鮮やかな具だくさんのお味噌汁です。

* アスパラガスやスナップえんどうは、予め(前の晩など)下ゆでしておき、適当な大きさに切ってみそ汁の仕上げに入れると忙しい朝の食事作りには便利です。



洋食	SV・栄養価(1人分)					
	SV	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分相当量(g)
イングリッシュマフィンのしらすマヨネーズトースト	主食:1	281	10.4	12.6	31.3	1.9
新たまねぎ入りスクランブルエッグ	主菜:1	117	6.4	8.7	2.5	0.7
春キャベツのさっぱりサラダ	副菜:1	26	0.7	0.1	6.0	0.4
春野菜のスープ	副菜:1	81	2.0	4.9	7.3	1.3
フルーツヨーグルトグラノーラかけ	牛乳・乳製品:1、果物:0.5	132	5.7	2.1	23.3	0.2
	(計)	637	25.2	28.4	70.4	4.5

和食	SV・栄養価(1人分)					
	SV	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分相当量(g)
もち麦ごはん	主食:1.5	235	4.7	0.7	51.8	0.0
塩紅鮭	主菜:3	110	18.0	3.6	0.1	1.2
春キャベツのさっぱりサラダ	副菜:1	26	0.7	0.1	6.0	0.4
春野菜の味噌汁	副菜:1	70	3.5	2.3	9.4	1.3
フルーツヨーグルトグラノーラかけ	牛乳・乳製品:1、果物:0.5	132	5.7	2.1	23.3	0.2
	(計)	573	32.6	6.8	90.4	3.1