

洋食

●<イングリッシュマフィンのしらすマヨネーズトースト>

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と焼く。
- 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>

材料食材(4人分)／卵4個、新たまねぎ1/2個(100g)、パセリ適宜
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>

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>

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、
調味料／水カップ4～(800ml～)、ブイヨン(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き、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ヨン、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。

●<フルーツヨーグルトグラノーラかけ>

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。



*画像はイメージです

洋食	SV	SV・栄養価(1人分)				
		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 主菜: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