



食育の日 第25回

# ナリタヤ旬彩キッチンDAY

4月テーマ

## 「しっかり朝食」



### <オープンサンド2種>

材料食材(4人分) / パンは1人25g×2ヶ

a)チキン×新じゃが×ケール

タマヤ天然酵母石臼挽き全粒粉ブレッド(十六穀)100g、サラダチキン50g、ケール3本(40g)、新じゃがいも小1個(100g)、プチ蒸し豆25g、スライスチーズ2枚(36g)

調味料 / 小麦粉大さじ1弱、バター6g、牛乳160g、オリーブ油大さじ1、塩こしょう少々

b)卵×ウィンナー×ケール

タマヤ天然酵母石臼挽き全粒粉ブレッド(十六穀)100g、卵2個、ウィンナー2本(35g)、ケール2本(25g)、乾燥パセリ適量

調味料 / 牛乳大さじ2、マヨネーズ大さじ2、塩こしょう少々、オリーブ油小さじ2

添え野菜: ベビーリーフ1p(40g)、ミニトマト4個(約50g)、ラディッシュ2個(20g)

### <作り方>

- ① パンはスライスする。
- ② a)を作る。サラダチキンは2cm角に切る。ケールの芯は斜め薄切り、葉は2cm幅に切る。新じゃがいもは皮付きのままラップをして、600w3~4分加熱し、2cm角に切る。
- ③ フライパンに油をひき、ケールの芯をかるく炒め、ケールの葉を加えてしんなりするまで炒める。  
サラダチキン、新じゃがいも、蒸し豆、塩こしょうを加えて炒める。
- ④ 小麦粉を加えて、粉っぽさがなくなったらバターを加えて混ぜる。  
牛乳、塩こしょうを加えてさらに混ぜ、かために仕上げる。
- ⑤ パンの上に4、チーズをのせて、トースターでこんがり焼く。
- ⑥ b)を作る。卵を溶き、牛乳、マヨネーズ、塩こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ フライパンに6を流し入れ、弱火でゆっくりと混ぜながら、8割程のかたさで火からおろす。
- ⑧ 7のフライパンに、斜め切りにしたウィンナーとケール(上記同様の処理)を入れて火を通す。
- ⑨ かるくトーストしたパンの上に、8→7の順にのせ、パセリをちらす。
- ⑩ 半分に切ったミニトマト、薄く切ったラディッシュ、ベビーリーフを添えて、aとbのオープンサンドを器に盛る。

★aのホワイトソースはゆるくなるとパンにのせにくいので、かために仕上げましょう。

★bの卵はふんわり仕上げるのがポイント！お好みでケチャップを添えてもよいでしょう。

献立	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(g)
オープンサンド	主食:1、主菜:1、副菜1、牛乳2	417	18.2	21.2	38.4	1.9
飲むサラダ	果物0.5	70	0.7	0.3	18.4	0.0
バナナグラノーラヨーグルト	牛乳・乳製品:1	107	4.1	3.1	16.3	0.1
	(計)	594	23.0	24.6	73.1	2.0
	主食:1 副菜:1 主菜:1 牛乳・乳製品:3 果物:0.5					



### <飲むサラダ>

材料食材(4人分) / 人参中1本(120g)、りんご1/2個(140g)、バナナ1.5本(160g)、レモン汁大さじ2~3、水250ml、氷3個

### <作り方>

- ① 人参はピーラーで縦に薄切りにする。りんごは種と芯を取り除き皮つきのまま薄切りに、バナナは皮をむいて輪切りにする。
- ② ミキサーに1を入れ、レモン汁、水、氷を加えて、攪拌する。

★人参がもつアスコルビナーゼという酵素は、ビタミンCを破壊してしまいます。レモンなどの酸を加えることでその酵素の働きを抑え、ビタミンCを摂取することができます。

### <バナナグラノーラヨーグルト>

材料食材(4人分) / ヨーグルト320g、バナナ小1本(80g)、グラノーラ40g

### <作り方>

- ① バナナは斜め薄切りにする。(1人3切付)
- ② 器にヨーグルトを盛り、バナナを添え、グラノーラをちらす。



※画像はイメージです