

「Nutritionist*Dietician 学生 おいしい!簡単!レシピ コンテスト」
募集テーマ 朝食を食べよう

ふりがな 氏名	えのき 榎 せいか	学校名	(長崎県立) 大学 3年
------------	--------------	-----	--------------

部門若い世代《20代の》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 さっぱり朝活!ヘルシー丼、時短栄養スープ

材料(1人分)

○さっぱり朝活!ヘルシー丼

- ・白米 100g
- ・絹ごし豆腐 70g
- ・トマト 100g
- ・しらす 15g
- ・しそ 1g
- ・白ごま 1g
- ・濃口醤油 9g・・・A
- ・みりん 5g・・・A
- ・ごま油 4g・・・A

○時短栄養スープ

- ・かぼちゃ(冷凍) 35g
- ・さやいんげん(冷凍) 20g
- ・エノキだけ 3g
- ・ベーコン 15g
- ・白だし 小さじ1
- ・水 150mL

作り方

○さっぱり朝活!ヘルシー丼

1. 白米を皿に盛る。
2. 絹ごし豆腐とトマトを一口サイズに切り、豆腐→トマトの順で白米の上にのせる。
3. しらすを2の上にのせる。
4. しそを切り3の上にのせる。
5. Aを混ぜ合わせ、かける。
6. 白ごまをちらす。

○時短栄養スープ

1. かぼちゃ・さやいんげん・エノキは一口サイズに、ベーコンは1cm幅に切る。
2. 1の材料と白だし・水を器に入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。

アピールポイント

- ・短時間でも彩りよく食欲がでるような色味と味付けにし、ごま油で食欲をそそるようにした。
- ・女性でも魚を簡単に摂取できるようにしらすを使用した。
- ・難しい技術を必要とせず一切火を使わないため、調理スキルに関係なく誰でも簡単に作れる。
- ・冷凍食材を利用することで食材の長期保存が可能になる。

写真(出来上がりをカラーで)



<1人分の栄養価>

エネルギー 382kcal たんぱく質 11.5g 脂質 12.9g 食塩相当量 2.2g