

募集テーマ **朝食を食べよう**

ふりがな 氏名	よこやまゆき 横山 結希	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 たっぴり野菜のオートミールリゾット、レンチンオムレツ、みかん	
材料(1人分)	作り方
<p>【たっぴり野菜のオートミールリゾット】<b>主食・副菜</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・オートミール 30g</li> <li>・豆乳 100ml</li> <li>・ほうれん草(冷凍) 20g</li> <li>・カボチャ(冷凍) 10g</li> <li>・しめじ 10g</li> <li>・ミニトマト 10g</li> <li>・カイワレ大根 1g</li> <li>・ツナ缶(オイル不使用) 40g</li> <li>・コンソメ(粉末) 1.5g</li> <li>・食塩 0.5g</li> <li>・黒コショウ 少々</li> </ul> <p>】<b>主菜</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>【レンチンオムレツ】</li> <li>・卵 50g</li> <li>・マヨネーズ 2g</li> <li>・ブロッコリー 10g</li> <li>・ベーコン 10g</li> <li>・とろけるチーズ 5g</li> <li>・トマトケチャップ 1g</li> </ul> <p>【みかん】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みかん 40g</li> </ul>	<p>【たっぴり野菜のオートミールリゾット】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ほうれん草、かぼちゃを解凍しておく。しめじは石づきを切ってほぐす。</li> <li>② カイワレ大根は下の部分を切る。ミニトマトは食べやすい大きさに切る。</li> <li>③ 皿にオートミール、豆乳、Aを加えてよく混ぜ、①を加える。</li> <li>④ ③にふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)でオートミールがやわらかくなるまで、3分ほど加熱する。</li> <li>⑤ ④にカイワレ大根とミニトマトを盛り付ける。</li> </ol> <p>【マグカップオムレツ】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ブロッコリーを解凍しておく。</li> <li>② カップに卵、マヨネーズを入れてよく混ぜる。そこに、ブロッコリーとベーコン(細切り)、とろけるチーズをいれる。</li> <li>③ ②を電子レンジ(600W)で1分半ほど加熱する。</li> <li>④ ③にケチャップをかけて、完成。</li> </ol>
<p>アピールポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷凍野菜を使えば、カットする手間も省け、洗いものも少なく済む。</li> <li>・リゾットもオムレツも一つの容器で簡単にできる。</li> <li>・1食で4.0mgの鉄を摂ることができる。</li> </ul>	
<p>&lt;1人分の栄養価&gt;</p> <p>エネルギー368 kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.5g 食塩相当量 1.9g</p>	