

「Nutritionist*Dietician 学生 おいしい!簡単!レシピ コンテスト」

募集テーマ 朝食たべて超(腸)元気!

氏名	西本 明梨	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:アボカドチキントースト、ミルク味噌スープ			
材料(1人分)	作り方		
<p><トースト></p> <ul style="list-style-type: none"> ・食パン(5枚切り)…1枚 ・サラダチキン(プレーン)…40g(約1/3枚) ・ミニトマト…40g(中3個) ・アボカド…30g(1/4個) ★マヨネーズ…3g(小さじ1) ★レモン汁…3g(小さじ1/2) ★フライドオニオン…3g ★塩・こしょう…各0.1g <p><スープ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃ(冷凍)…30g(3ブロック) ・ブロッコリー(冷凍)…40g(小3個) ・水…30ml(大さじ2) ・味噌…6g(小さじ1) ・牛乳…100ml(約1/2カップ) 	<p><トースト></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 食パンは軽くトーストする。 ② サラダチキンとミニトマトは薄くスライスする。 ③ アボカドは皮をむいて潰して★の材料を加えて混ぜる。 ④ トーストしたパンに③を塗って、サラダチキンをのせる。 ⑤ チキンの間や周りにトマトをのせて完成。 <p><スープ></p> <ol style="list-style-type: none"> ① かぼちゃとブロッコリーと水を耐熱の器にのせて、電子レンジ(500w)で2分ほど加熱して温める。 ② 温まったところに味噌を溶かし入れ、牛乳を加えて軽く混ぜ、再度電子レンジで1分ほど温めて完成。 		
<p>アピールポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発酵食品である味噌を使用し、食物繊維や便秘改善に効果的なオレイン酸を豊富にもつアボカドを取り入れることで腸内環境の改善につながるような献立にしました。 ・サラダチキンや冷凍野菜を使用することで、火を使う作業をなくし、簡単に作れるように工夫しました。 ・食塩量を抑えるために、フライドオニオンやレモン汁、こしょうなどで食感や味にアクセントをつけました。また、スープに牛乳を入れたことでコクやうまみが加わり、減塩につながるようにしました。 ・アボカドやブロッコリーの緑色、トマトの赤色、かぼちゃの黄色など見た目の彩りも良くなるように、食材選びを工夫しました。 	<p>写真</p> 		
<p><1人分の栄養価></p> <p>エネルギー 451kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.1g 食塩相当量 2.3g</p>			