

# B r e a k f a s t

## 朝食



さっぱり食べれて、  
ちょっぴり贅沢に。



### あさりの豆乳茶漬け 作り方

- ① 塩さけは焼いてほぐし、ごはんの中に入れてにぎる。
- ② 鍋にだしと酒を入れて中火にかけ、煮立ったらあさりを入れる。  
あさりの口が開いたら、白味噌を溶き入れ、塩と豆乳を加える。
- ③ 器に①を入れ、②をあさりと一緒に注ぐ。
- ④ 青しその葉と焼きのりを刻んでのせ、ごま油を数滴かける。

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
清酒	8		9	0	-	0.4	0
あさり	30	殻つき75g	9	1.8	0.1	0.1	0
豆乳	20		9	0.7	0.4	0.6	0.7
かつお・昆布だし	150		3	0.5	-	0.5	0
白みそ	6		12	0.8	0.4	1.3	0.2
ごはん	100		168	2.5	0.3	37.1	0.7
塩さけ	7		14	1.6	0.8	0	0.1
青しそ(大葉)	1	1枚	0	0	0	0.1	0
焼きのり	0.8	1/3枚	2	0.3	0	0.4	0
ごま油	0.5		5	0	0.5	0	0
塩	0.2		0	0	0	0	0.2
TOTAL	323.5		231	8.2	2.5	40.5	1.9

### ほたてと梅の雑炊

#### 作り方

- ① 梅干しをほぐし、トッピング用の梅肉を取り分けて、残りをごはんの中に入れてにぎる。
- ② ホタテ貝柱と酒は耐熱容器にいれて、火が通るまで蒸す。  
蒸しあがったらスープと身に分けて、身はほぐす。
- ③ 鍋に鳥がらスープと②のホタテのスープ、塩を入れ、①をいれてほぐし、中火にかける。煮立ったら、火を弱めて2,3分煮る。
- ④ オクラはゆでて、輪切りにし、万能ねぎも小口切りにする。
- ⑤ 器に③を入れ、ホタテをのせる。
- ⑥ ④をトッピングして、梅肉をのせる。



食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ほたて貝柱	10		10	1.8	0	0.5	0
清酒	5		5	0	-	0.2	0
鳥がらだし	200		14	2.2	0.4	-	0.2
ごはん	100		168	2.5	0.3	37.1	0
梅干し	8		4	0.1	0	0.8	0.6
オクラ	10	1本	3	0.2	0	0.7	0
万能ねぎ	2		1	0	0	0.1	0
塩	1		0	0	0	0	1
TOTAL	336		205	6.8	0.7	39.4	1.8

#### ワンポイントアドバイス!!

- ① 市販のおむすびを使って作る事ができるメニューです。
- ② 市販おむすびの塩分量の計算方法  
ナトリウム量 (mg) × 2.54 ÷ 1000  
= 食塩相当量 (g)  
塩分が強い場合はごはんを洗ってから使用してください。

## 茶碗蒸し風 茶漬け



### 作り方

- ①ごはんの中に昆布佃煮を入れてにぎり、のりを巻く。
- ②卵を溶きほぐして、かつお昆布だし、塩、みりんと混ぜ合わせる。
- ③器の中央に①を置き、②を周りに注いで蒸し器で蒸す。強火で3分蒸し、弱火にして15分くらい蒸す。
- ④はなびらたけ（椎茸、舞茸でも可）とブロッコリーはゆでる。
- ⑤あんかけ用の材料を鍋に入れて中火にかけ、トロミがいたら火を止める。
- ⑥③が蒸しあがったら、⑤を上にかけて、はなびらたけ、ブロッコリー、栗を飾り、わさびをのせる。

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
卵	30	L 1/2個	45	3.7	3.1	0.1	0.1
かつお・昆布だし	90		2	0.3	-	0.3	0.1
塩	0.4		0	0	0	0	0.4
みりん	1		2	0	0	0.5	0
はなびらたけ	5		1	0.2	0	0.2	0
栗の甘露煮	7		17	0.1	0	4	0
ブロッコリー	10	小房1個	3	0.4	0.1	0.5	0
かつお・昆布だし	50		1	0.2	-	0.2	0.1
しょうゆ	2		1	0.2	0	0.2	0.3
片栗粉	1		3	0	0	0.8	0
塩	0.4		0	0	0	0	0.4
ごはん	100		168	2.5	0.3	37.1	0
昆布佃煮	3		3	0.2	0	1	0.2
焼きのり	0.6	1/4枚	1	0.2	0	0.3	0
わさび	2		5	0.1	0.2	0.8	0.1
TOTAL	302.4		252	8.1	3.7	46	1.7

卵液  
あんかけ用

## はなびらたけ入り五目雑炊

### 作り方

- ①米は研いで、水につける。
- ②鶏むね肉は1cm角、にんじん、ごぼうは形をそろえて細く切り、干し椎茸は水で戻して同じように細切りにする。
- ③炊飯器に米、調味料を加え、通常の水加減まで水を足す。②の材料を上に乗せて、炊飯器のスイッチを入れる。
- ④鍋に雑炊用調味料を入れ、炊き上がった③をいれてほぐす。強火にかけて沸騰したら、食べやすく裂いたはなびらたけ（椎茸、舞茸でも可）をくわえ、ひと煮立ちさせて、火を止める。
- ⑤器に④を盛り付け、糸三つ葉を飾る。

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	50		178	3.1	0.5	38.6	0
鶏むね肉	10		12	1.9	0.4	0	0
にんじん	3		1	0	0	0.3	0
ごぼう	3		2	0.1	0	0.5	0
干し椎茸	0.7		1	0.1	0	0.4	0
こいくちしょうゆ	6		4	0.5	0	0.6	0.9
清酒	2		2	0	-	0.1	0
みりん	1		2	0	0	0.4	0
かつお・昆布だし	250		5	0.8	0	0.8	0.3
塩	0.8		0	0	0	0	0.8
はなびらたけ	15		3	0.2	0	0.3	0
糸三つ葉	2	1本	0	0	0	0.1	0
TOTAL	343.5		210	6.7	0.9	42.1	2

五目炊き込みごはん  
雑炊用調味料



## はなびらたけとオレンジのデザート

### 作り方

- ①鍋にみかんジュース、水、甘味料（カロリーゼロ）を入れて中火にかけ、煮立ったら食べやすくさいいたはなびらたけ（白きくらげでも可）を加え、軽く煮る。火を止めて、冷蔵庫で冷やす。
- ②オレンジは果肉を取り出し、バナナは輪切りにする。
- ③冷たく冷やした器に②を盛り付け、①をかける。レーズン、ミントの葉を飾る。

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
オレンジ	40	1/5個	16	0.4	0	3.9	0
はなびらたけ	10		2	0.1	0	0.2	0
バナナ	30	1/4本	26	0.3	0.1	6.8	0
甘味料(カロリーゼロ)	2		0	0	0	2	0
レーズン	2		6	0.1	0	1.6	0
みかんジュース	25		10	0.1	0	2.5	0
ミントの葉	1						
TOTAL	109		60	1	0.1	17	0

