

「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	さいとう みつか 斎藤 光華	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：鮭ときのこの豆乳スープご飯、ブロッコリーとトマトの粒マスタード和え	
材料(1人分)	作り方
<p>〈豆乳スープご飯〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米 75g (約0.5合)</li> <li>・鮭 40g (1/2切れ)</li> <li>・ぶなしめじ 20g (ほぐす)</li> <li>・乾燥ひじき 2g (小さじ1弱)</li> <li>・冷凍かぼちゃ 90g (約4個)</li> <li>・調製豆乳 200ml</li> <li>・コンソメ 2g (小さじ2/3)</li> <li>・塩 0.3g (ひとつまみ)</li> <li>・黒こしょう少々</li> <li>・刻みねぎ 4g</li> </ul> <p>〈粒マスタード和え〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷凍ブロッコリー 60g (約4個)</li> <li>・ミニトマト 30g (2個)</li> <li>・粒マスタード 2g (小さじ1/2弱)</li> <li>・マヨネーズ 2g (小さじ1/2)</li> </ul>	<p>〈豆乳スープご飯〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. お米を洗い、0.5合の目盛まで水を入れ、Aを入れて炊飯器で炊く。 * 鮭は生のまま、ひじきは乾燥のまま入れる。</li> <li>2. 鍋に調製豆乳とコンソメを入れて温め、塩で味を整える。</li> <li>3. 1が炊きあがったら、鮭の皮をはいでほぐし、全体を混ぜ、器に盛り、2をかける。</li> <li>4. 黒こしょうと刻みねぎを散らして完成。</li> </ol> <p>〈粒マスタード和え〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 冷凍ブロッコリーを耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で1分半~2分ほど温める。ミニトマトは4つに切る。</li> <li>2. Bを混ぜ合わせ、1と和える。</li> </ol>
<p>アピールポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スープご飯の具材を炊飯器で米と一緒に炊くことで前日にセットしておけば、朝は豆乳スープを作るだけでよい</li> <li>・豆乳を加熱している間に簡単にできる和え物</li> <li>・食べた後の洗い物も少ない</li> </ul>	
<p>&lt;1人分の栄養価&gt;</p> <p>エネルギー 584kcal たんぱく質 24.9g 脂質 15.7g 食塩相当量 1.6g</p>	