


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】主食・副菜</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オートミール 30g ・豆乳 100ml ・ほうれん草(冷凍) 20g ・カボチャ(冷凍) 10g ・しめじ 10g ・ミニトマト 10g ・カイワレ大根 1g ・ツナ缶(オイル不使用) 40g ・コンソメ(粉末) 1.5g ・食塩 0.5g ・黒コショウ 少々 <p>】主菜</p> <ul style="list-style-type: none"> 【レンチンオムレツ】 ・卵 50g ・マヨネーズ 2g ・ブロッコリー 10g ・ベーコン 10g ・とろけるチーズ 5g ・トマトケチャップ 1g <p>【みかん】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みかん 40g 	<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"> 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。 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。 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。 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。 ⑤ ④にカイワレ大根とミニトマトを盛り付ける。 <p>【マグカップオムレツ】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ブロッコリーを解凍しておく。 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。 ③ ②を電子レンジ(600W)で1分半ほど加熱する。 ④ ③にケチャップをかけて、完成。
<p>アピールポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・リゾットもオムレツも一つの容器で簡単にできる。 ・1食で4.0mgの鉄を摂ることができる。 	
<p><1人分の栄養価></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>	