

時短でも元気がでる おいしい塩分控えめ パン朝食



1人分栄養量

食塩相当量 **2.6g**

エネルギー 657kcal
たんぱく質 28.0g
脂質 24.3g
炭水化物 81.6g

食パン【1人分】
6枚切り2枚 (320kcal)

※主食の量は、適正体重等を考慮して自分にあった量を食べましょう。

🕒 プレーンオムレツ

🍷 材料【2人分】

卵 …………… 3個 165g
トマト …………… 150g 1個
ブロッコリー …………… 60g 4切れ
牛乳 …………… 30g 大さじ2杯
サラダ油 …………… 12g 大さじ1杯
こしょう …………… 少々
塩 …………… 少々 2本指で少々

🍷 作り方

- 1 ブロッコリーを食べやすい大きさにカットし電子レンジで約1分加熱しておく。トマトは一口大にカットする。
- 2 卵と調味料を軽く合わせる。
- 3 フライパンに火をつけてサラダ油をひき、**2**を入れ菜箸で軽く混ぜ、**1**のをせる。
- 4 半熟状で火を止める。

減塩のコツ

★オムレツをパンの上ののせると、バター・ジャム類を塗る必要がなく塩分とエネルギー量のダウンに

調理のポイント

必ず卵をほぐしておくこと
両面を焼いて、パン2枚ではさみサンドイッチに溶いた卵液を器に直接流し入れ、具を乗せて電子レンジにかければ、バターが不要でエネルギー量ダウン

 食べるミルクスープ

● 材料 [2人分]

じゃが芋 …………… 80g 1/2個
玉ねぎ …………… 40g 1/4個
人参 …………… 40g 4cm長さ
青味 …………… 10g 大さじ1
(グリーンピース、パセリなど)
牛乳 …………… 200ml 1カップ
水 …………… 200ml 1カップ
コンソメ …………… 2g 小さじ1/2

● 作り方

- 1 じゃが芋はいちょう切り、玉ねぎ・人参はさいのめ切りにする。
- 2 鍋に①と水、コンソメを入れて煮る。
- 3 ②の野菜が柔らかく煮えたところで、牛乳を加えて温める。
- 4 出来上がりに青味をのせる。

減塩のコツ

★野菜の甘味・コンソメの味で塩を入れなくてもおいしいが、物足りない場合は、こしょうを効かすとはっきりした味に!

調理のポイント

お急ぎの時は、野菜をあらかじめ電子レンジで加熱すると時間短縮に!
エネルギーが気になる方は、低脂肪乳の利用が
お勧め!