



スマイルモーニングメニュー



H21. 1・28(水)

じゃこゴマおにぎり

材料(4人分)		作り方
米	360g	①米は普通に炊く。
ちりめん	12g	②しそは小さくみじん切りにする。
いりごま	12g	③ナベにごま油を少々入れ、ちりめん・ごま・②のしそを入れ炒る。
しそ	3g	④①の炊きたてごはん③とゆかりを混ぜこみ、おにぎりにする。
ユカリ	2g	⑤形を整えのりを巻く。
ごま油	少々	
のり	3g	

和風スープ

材料(4人分)		作り方
ベーコン	20g	①かぼちゃ・人参は小さな角切り、玉ねぎも同様に切っておく。
かぼちゃ	100g	②ブロッコリーは小房に分ける。
人参	20g	③ナベにバターを焦がさないように熱し、①②を炒め、スープを加え
ブロッコリー	40g	野菜がやわらかくなるまで煮る。
玉ねぎ	40g	④③にせん切りにしたベーコンを加える。
牛乳	200cc	⑤④に牛乳を入れ、一煮立ちしたら、味噌を加えすぐに火を止める。
スープ (スープの素)	240cc 2g	
味噌	8g	
バター	10g	

ツナマヨエッグ

材料(4人分)		作り方
卵	180g	①ボールに卵・ツナ缶・マヨネーズを混ぜ合わせておく。
ツナ缶	60g	②フライパンを熱し①を一気に流し入れ、炒り卵にする。
マヨネーズ	12g	③お皿に盛り、レタス・トマトを添える。
レタス	60g	
トマト	120g	



ちょっと目覚めの良くない朝もおにぎりなら手がだせそうです。
スープは牛乳と味噌の味が意外とマッチして、食べにくい野菜も
これならバッチリ摂れます。炒り卵はツナとマヨネーズの油脂でふっくら
仕上がります。朝食は一日のはじまりに欠かせません。
簡単でバランスのとれたメニューにしてみました。ぜひ、ご家庭でもお試
しください。