



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

簡単！

洋風雑炊



【エネルギー 319 kcal】

たんぱく質 16.3 g

脂質 12.2 g

カルシウム 177 g

食塩相当量 1.7 g】

【材料】(1人分)

- ・固形ブイヨン 1/3～1/2 個
- ・冷凍ミックスベジタブル 20 g
- ・えのき茸 10 g (石づきを除き、半分に切りほぐす)
- ・牛乳 100ml ・ミニトマト 2 個 (1/4 にカット)
- ・カットわかめ 0.5 g
- ・ご飯 100 g
- ・ロースハム 1 枚 (一口大に切る)
- ・粉チーズ 小さじ 1
- ・卵 1 個

*他の冷凍の素材野菜で変化を付けると飽きません。

*きのこ類は石づきを除き、ほぐして冷凍しておけます。

【作り方】

鍋に水 50ml、ブイヨン、ミックスベジタブル、えのき茸を入れ火にかけ、煮立ったら牛乳、ミニトマト、カットわかめ、ご飯、ロースハム、粉チーズを入れ、再び煮立ったらほぐした卵を回し入れ火を止め、蓋をして蒸らす。

(土鍋なら、そのまま食卓に OK)

*大き目の器に次々材料を入れ、レンジで 3～4 分加熱するのも簡単です。(ただし、ワット数により様子をみながらの調節が必要です。)

「朝ごはん」が大切と分かっていても、時間ぎりぎりまで寝ている事を選んでしまう。朝食を食べる習慣は、生活習慣も改めなくてはなかなか実行しにくいものです。

でも、1日に必要なビタミン、ミネラルは2食で取るとなるとなかなか大変です。3食をバランス良く食べることで必要な栄養素をとる事が出来ます。簡単にしかもバランス良く食べるには、

☆主食(ご飯、パン、麺類) ☆主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず) ☆副菜(野菜、海藻、きのこ類のおかず) が、ポイントです。この☆3つを揃えることで自然とバランスは整います。朝食には、この☆3つを1品の中に使えば簡単です。

今回のレシピが、「こんな簡単なら作れるかも・・・」と、朝食を食べる習慣のなかった方のきっかけ作りになれば幸いです。まずは、噛んで食べることで、胃や腸にも朝が来たことを伝えましょう。



人材バンク
管理栄養士
倉内 弘子

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL 51-0793

HP

<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>