

～ 早寝 早起き 朝ごはんメニュー ～

★ブロッコリーの卵チーズソース

(1人分)エネルギー:174 キロカロリー 塩分 0.7g

<材料:4人分>

ブロッコリー 1株
卵 4個
こしょう 少々
プロセスチーズ 60g
マーガリン 大さじ1

<作り方>

- (1)ブロッコリーは小房に分けて硬めに茹で、水気をきっておく。
- (2)卵は割りほぐし、こしょう少々で味付けする。
- (3)チーズは1cm程度の角切りにし、2の卵と混ぜる。
- (4)フライパンにマーガリンを熱し、3を流し入れて、ブロッコリーも加えたらスプーンで大きく混ぜながら、半熟状に仕上げる。

★焼きコロッケ

(1人分)エネルギー:149 キロカロリー 塩分 0.7g

<材料:4人分>

じゃがいも 300g(中2個)
玉ねぎ 200g(中1個)
合挽き肉 100g
サラダ油 適宜
塩 小さじ1/3
こしょう 適宜
とろけるチーズ 40g
アルミカップ 4枚

<作り方>

- (1)じゃがいもは皮をむき、適度な大きさに切って茹でる。
火が通ったら、湯を捨てて再度火にかけ、水分をとばして粉ふきいも状にしてからつぶす。
- (2)玉ねぎは、みじん切りにして肉と炒め、塩こしょうで味付けする。
- (3)1のじゃがいもと、2を混ぜ合わせてアルミカップに入れ、チーズをのせて250度のオーブンで焼き色がつくまで(10分程度)焼く。

★ミニトマトとベーコンの炒め物

(1人分)エネルギー:44 キロカロリー 塩分 0.2g

<材料:4人分>

ミニトマト 1パック
ベーコン 2枚

<作り方>

- (1)ミニトマトは洗ってヘタをとり、縦半分に切る。
- (2)ベーコンは、2～3センチ幅に切る。
- (3)フライパン(油はひかない)で、トマトとベーコンを炒める。