





和風モーニングプレート



【材料1人分】

- | | | |
|----------------|---------------|--|
| ◇もち麦ご飯 | 1杯(150g~200g) | |
| ◇生姜でぽかぽかお吸い物 | | |
| ●豆腐 | 1/4丁 |  |
| ●しいたけ(乾燥スライス) | 2g | |
| ●海藻(乾燥) | 2g | |
| ●顆粒だし(減塩) | 2g | |
| ●しょう油 | 小さじ1/2 | |
| ●生姜(チューブ) | 3cm | |
| ◇大根とツナの和風サラダ | | |
| ●大根ミックス(カット野菜) | 80g | |
| ●ツナ缶(オイル入り) | 40g |  |
| ●塩昆布 | 4g | |

【作り方】



お吸い物

1. 汁椀に全ての材料を入れ、湯150mlを注いで混ぜて出来上がり!



ツナサラダ

1. 保存袋又はタッパーに全ての材料を入れシャカシャカ混ぜて出来上がり!

簡単!
栄養満点
モーニング

洋風モーニングプレート



【材料1人分】

◇ライ麦パン

1枚(6枚切り)

◇カップで簡単ラタトゥイユ風

- 野菜ジュース(食塩無添加) 100ml
- 水 50ml
- 大豆水煮 30g
- 魚肉ソーセージ 1/4本(約20g)
- 糸寒天(乾燥) 2g
- コーン(冷凍) 10g
- 減塩コンソメ(顆粒) 小さじ1/2
- ブラックペッパー 少々
- パセリ(仕上げにお好みで)



◇チキンサラダ

- キャベツミックス(カット野菜) 80g
- サラダチキン(味はお好みで) 40g
- 自家製ドレッシング(プレーンヨーグルト50g・レモン汁・コショウ少々)



【作り方】



ラタトゥイユ

1. ソーセージは2~3mmの輪切りにする。寒天は2~3cm幅にカットする。(キッチンバサミでOK)
2. スープカップに全ての材料を入れ混ぜ合わせ、ラップをかける。
3. レンジで約1分30秒(600W) 温めて出来上がり!



チキンサラダ

1. サラダチキンを食べやすい大きさにカットする。(キッチンバサミでOK)
2. 保存袋又はタッパーに全ての材料を入れシャカシャカ混ぜて出来上がり!