

busy な朝の vege ご飯

鈴木 莉々佳 作



サラダおいなり

材 料 (2人分)

いなり用味付油揚げ…… 4枚
温かいご飯……茶碗約1杯分
すし酢………大さじ1
白ごま………小さじ1
ロースハム………1枚
スライスチーズ………1枚
リーフレタス………1枚
マヨネーズ………小さじ2

作り方

- ① 大きめのボウルに入れたご飯にすし酢と白ごまを加え、うちわで扇ぎながらしゃもじでさっくりと混ぜる。
- ② リーフレタスは4枚にちぎり、ハムとチーズは型で抜いたものを各4枚つくる。
- ③ いなり揚げのふちを内側に折り込み、レタスを敷いてから①のご飯を詰める。ご飯の上にマヨネーズをかけ、ハムとチーズを飾る。

1杯分 - 255kcal / タンパク質 7.4g / 脂肪 8.8g / 炭水化物 35.1g
加シム 106mg / 鉄分 1mg / ビタミンC 3mg / 塩分 1.1g

ズッキーニとパプリカの卵炒め

材 料 (2人分)

ズッキーニ……… 1/3本
パプリカ(赤)……… 1/3個
卵……… 2個
ロースハム……サラダいなるの余り
スライスチーズ…… //

サラダ油………小さじ2
塩………ひとつまみ
こしょう………少々

作り方

- ① ズッキーニは薄い半月切り、パプリカは2cm角に切る。ハムとチーズは適当に刻む。
- ② フライパンに油を引き、①の野菜を炒める。
- ③ ②に溶き卵、ハムとチーズも加えて炒め、塩、こしょうで味付けする。

1杯分 - 135kcal / タンパク質 7.9g / 脂肪 10.1g / 炭水化物 2.4g
加シム 63mg / 鉄分 1.1mg / ビタミンC 40mg / 塩分 0.5g

モロヘイヤスープ

材 料（2人分）

モロヘイヤ……………1/3袋
ミニトマト……………5個
鶏がらスープの素…小さじ1
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々

作り方

- ① モロヘイヤは葉をつみ、さっとゆでて刻む。ミニトマトは半分に切る。
- ② 鍋に水2カップを入れて火にかけ、沸騰したら鶏がらスープの素と刻んだトマトを入れて少し煮る。
- ③ モロヘイヤを入れてさっと煮たら、塩こしょうで味を調える。

エネルギー - 20kcal / タンパク質 1.3g / 脂肪 0.1g / 炭水化物 4.2g
カルシウム 45mg / 鉄分 0.3mg / ビタミンC 22mg / 塩分 0.9g

ヨーグルト

材 料（2人分）

プレーヨーグルト……………大さじ5
ジャム……………小さじ2

作り方

- ① ヨーグルトを盛り付け、ジャムをのせる。

エネルギー - 36kcal / タンパク質 1.4g / 脂肪 1.1g / 炭水化物 4.9g
カルシウム 46mg / 鉄分 0mg / ビタミンC 1mg / 塩分 0g

《栄養価：1人当り》