

第97回

4月テーマ 朝食を食べよう！



パワーサラダとは、野菜、フルーツ、たんぱく質等、一皿でとれる、色々な食材の組合せが楽しめるサラダです。



※イメージ

ベビーリーフと サラダチキンのパワーサラダ

調理時間 5分
エネルギー 259.1kcal / たんぱく質 24.3g / 塩分 1.1g
(一人前)

材料 / 2人分

- ・ベビーリーフ (50g)
- ・ミニトマト 4個
- ・CGC サラダチキンプレーン (80gほどしてあるもの)
- ・日清シスコ ごろグラきなこ大豆 40g
- ・調味料 / オリーブオイル適量、黒胡椒適量



作り方

1. ベビーリーフは洗って水気をよく取っておく。
2. ミニトマトは半分に切る。
3. 器にベビーリーフとサラダチキンミニトマトを盛付け、オリーブオイルと黒胡椒をかける。
4. ごろグラを散らす。



Point

シリアルは半量をサラダにかけて、残りを牛乳や豆乳、ヨーグルトと一緒に食べると手軽に栄養バランスのよい朝食になります。主食をシリアルに代えると、たんぱく質・脂質・炭水化物 (P・F・C) バランスが良くなります。



recipe



※イメージ

ベビーリーフと ブルーベリーのパワーサラダ

調理時間 5分
エネルギー 237.5kcal / たんぱく質 5.2g / 塩分 0.3g
(一人前)

材料 / 2人分

- ・ベビーリーフ 50g
- ・ナリタヤ PB ヨーグルト 100g
- ・日清シスコ ごろグラ贅沢果実 40g
- ・アラハタ 55 ブルーベリージャム大さじ 2
- ・調味料 / オリーブオイル適量



作り方

1. ベビーリーフは洗って水気をよくふく。
2. 器にベビーリーフを敷き、ヨーグルトとブルーベリージャムを盛付ける。
3. ごろグラ贅沢果実をのせて、オリーブオイルをかける。

Point

プラスワンでゆでたまごやチーズ等を足していただくとなんぱく質も摂れて栄養バランスがさらによくなります。



ゆで卵：たんぱく質 7.1g (重量 55g に対して)
 プロセスチーズ：たんぱく質 3.4g / カルシウム 95mg (重量 15g に対して)
 牛乳：たんぱく質 6.6g / カルシウム 220mg (重量 200g に対して)
 パナナ：食物繊維 1.1g / カリウム 360mg (重量 100g に対して)



旬彩キッチン DAY

※キューピー(株)さんのレシピを一部引用しております