



4月のテーマ

新年度に始めよう！ササッと食べられる春の朝食



納豆としらすのチーズトースト 調理時間 10分

材料 / 2人分

- ・食パン 2枚・納豆 1パック・プチトマト 4個・しらす 適量 (15g)
- ・アスパラガス 1/2本・ピザ用チーズ 適量 (24g)
- 【調味料】・マヨネーズ 小さじ 2



※イメージ

作り方

1. 納豆は付属のタレを加えて混ぜます。プチトマトはヘタを取って、包丁で2つに切り分けます。アスパラガスは斜めの薄切りにします。
2. パンの片面にマヨネーズを塗り、納豆、しらす、アスパラガス、プチトマト、ピザ用チーズの順に全体にのせます。
3. オーブントースターで4~5分チーズに焼き目が付くまで焼きます。

春野菜の朝食スープ 調理時間 25分

材料 / 2人分

- ・新じゃがいも小 1個・新玉ねぎ 1/2個・スナップえんどう 6本
- ・にんじん 1/3本・ベーコン 1枚
- 【調味料】・コンソメ (顆粒) 小さじ 2.5・水 400ml
- ・オリーブオイル 小さじ 1



※イメージ

作り方

1. ジャがいもは皮をむいて 1cm の角切りにし、水にさらして水分を切ります。玉ねぎと皮をむいたにんじんは 1cm の角切りにします。スナップえんどうはスジを取り、2等分に横に切ります。ベーコンは短冊切りにします。
2. 鍋に油をひき、1 のベーコンを炒めます。次に玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒めて玉ねぎが透き通ってきたら、水を入れてアクを取りながら弱火で煮ます。
3. 野菜に火が通ったら、コンソメとスナップえんどうを加え3分ほど煮込みます。

いちごのフルーチェヨーグルト 調理時間 5分

材料 / 4~5人分

- ・フルーチェ 1箱・牛乳 200ml・ヨーグルト 100g
- ・いちご 5-6個



※イメージ

作り方

1. ボウルにフルーチェを入れ、冷えた牛乳を加えて、とろりとするまでスプーンで素早く混ぜる。
2. 1にヨーグルトを入れてよく混ぜる。
3. いちごはヘタの部分をV字に切り落とし、薄切りにする。
4. 2のフルーチェヨーグルトをグラスに分け入れ、3のいちごのV字側を外側に向けて花びら型に並べる。



朝食は毎日
しっかり食べよう!!

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
納豆としらすのチーズトースト	262	13.1	10.8	31.9	1.3
春野菜の朝食スープ	112	4.3	3.9	19	0.8
いちごのフルーチェヨーグルト	94	3	3	16	0
合計	467.6	20.2	17.4	67.2	2.4

栄養価 (一人分)

