

～美味しく食べよう！地産地消～

朝から元気いっぱい♪簡単！朝食メニュー！



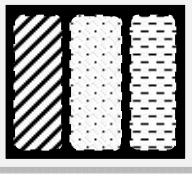
★★ 献立 ★★

三色のり巻き ・ 厚揚げと夏野菜のピカタ
コーン団子のみそ汁 ・ なすのコンポート入りヨーグルト

★★ 栄養価 ★★

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物せんい	塩分
のり巻き	329kcal	12.2g	4.6g	58.5g	50mg	2.2g	0.8g
ピカタ	138kcal	8.0g	7.3g	10.0g	135mg	2.0g	0.5g
みそ汁	75kcal	2.7g	0.7g	14.5g	23mg	1.3g	1.1g
ヨーグルト	69kcal	2.6g	1.8g	10.9g	79mg	0.8g	0.1g
合計	611kcal	25.5g	14.4g	93.9g	287mg	6.3g	2.5g

★★ 三色のり巻き ★★

材料	分量(6人分)	(1人分)	作り方
ごはん	900g	150g	【具を作ろう！】 A フライパンでしらす干しを炒って、ボウルにうつし、青のりを入れておく。 B 人参は細いせん切りにし、 A で使用したフライパンに入れて分量の水を加え、火にかける。火が通ったらツナ・しょうゆを加え、水分を飛ばし、別のボウルにうつす。 C B で使用したフライパンをキッチンペーパーでサッと拭き、油を入れて火にかけ、鶏ひき肉を炒める。炒まったら、塩・カレー粉で味をつけて別のボウルにうつす。 ❖ A B C のボウルにごはんを 1/3 量ずつ入れて混ぜ合わせ、それぞれ6等分する。 【のり巻きを巻こう！】 (※左の図を参考に) ❖ラップの上に焼きのりをおき、三種類のごはんを縦三列に広げ、手前からくるくると巻いていく。巻き終わりを下にして休ませ、食べやすい幅に切る。 1人1本作る♪
焼きのり	6枚	1枚	
A しらす干し	30g	5g	
青のり	大さじ1	小さじ1/2	
人参	60g	10g	
B 水	90ml	大さじ1	
ツナ缶	60g	10g	
しょうゆ	小さじ1/2	0.5g	
鶏ひき肉	90g	15g	
C 塩	小さじ1/5	0.2g	
カレー粉	大さじ1/2	0.5g	
油	小さじ1/2	0.3g	
1  2  3  4  ～のり巻きの巻き方～			

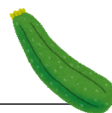
三色のり巻きに、手軽なたんぱく質源（ツナ・鶏ひき肉）やカルシウム源（しらす干し）、食物せんい源（にんじん）を入れることで、忙しい朝でも簡単に栄養を摂ることができます。

具を混ぜたごはんは、朝、食欲がない時には食べやすく、おすすめです♪

★★ 厚揚げと夏野菜のピカタ ★★

食育月間献立～成人用～

材料	分量(6人分)	(1人分)	作り方
厚揚げ	180g	30g	①厚揚げは厚さを半分にし、1人2切れに切る。かぼちゃは1人2枚にスライスしてサッと茹でてザルにあげておく。ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。 ②ボウルに★の材料を入れ、溶き卵を少しずつ加えて混ぜ合わせ、卵液を作る。 ③①を②の卵液にくぐらせ、油を熱したフライパンに並べ、蓋をして両面こんがり焼く。 ④焼けたらお皿に盛り付け、洗っておいたミニトマトを添える。
かぼちゃ	180g	30g	
ズッキーニ	180g	30g	
卵	2個	1/3個	
小麦粉	大さじ1	小さじ1/2	
★ 粉チーズ	大さじ3	大さじ1/2	
塩	小さじ1/3	0.3g	
こしょう	少々	少々	
油	大さじ1/2	小さじ1/4	
ミニトマト	12個	2個	



忙しい朝でも扱いやすい厚揚げと夏野菜を使った“ピカタ”です！ 野菜を卵の衣で包むことで旨味が増し、食べやすくなります♪ 厚揚げ、粉チーズからカルシウムも摂ることができます！

★★ コーン団子のみそ汁 ★★



材料	分量(6人分)	(1人分)	作り方
レタス	180g	30g	①レタスとたまねぎはせん切りにする。とうもろこしは実をはずす。 ②ボウルに白玉粉を入れ、◆のだし汁を少しずつ加え耳たぶくらいの固さにこねる。さらにとうもろこしを加えて1人2個ずつ丸めておく。 ③だし汁を沸かし、たまねぎをサッと煮て、②の団子を加える。団子が浮いてきたら、レタスを加えて火を通し、みそを溶かし入れる。
たまねぎ	120g	20g	
とうもろこし(実)	60g	10g	
白玉粉	60g	10g	
◆だし汁	大さじ3	大さじ1/2	
だし汁	900ml	150ml	
みそ	大さじ2と1/2	大さじ1/2弱	

加熱しても食感に残りやすい“レタス”をみそ汁にたっぷり入れました！

夏が旬の“とうもろこし”を入れた団子からはトロミが出るので、塩分を控えても美味しく食べれます。

★★ なすのコンポート入りヨーグルト ★★



材料	分量(6人分)	(1人分)	作り方
なす	240g	40g	①なすは皮をむく。(※皮はとっておく) 中の白い部分は1cm角に切って水にさらす。 ②鍋に分量の水となすの皮を加えて火にかけ、むらさき色がついたら皮を取り出す。 ③②に水気をきったなすと♪を加えて、中火で煮る。 ④③の水気が無くなったら火からおろし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。 ⑤器にプレーンヨーグルトを盛り、なすを添える。
水	120ml	20ml	
♪ 砂糖	大さじ4	小さじ2	
レモン汁	小さじ2	小さじ1/3	
プレーンヨーグルト	360g	60g	



夏が旬の野菜“なす”をコンポートにしました♪ 前の日に作って冷蔵庫で冷やしておけば、忙しい朝の簡単デザートに早変わり！