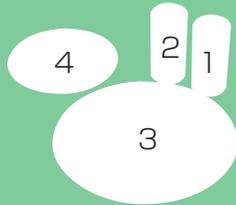


朝食

献立

1. 牛乳
2. すいかのジュース
3. 海老と野菜のサラダ仕立て
4. フルーツヨーグルト添え



献立	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
1.	46	3.8	1.0	4.7	0
2.	37	0.6	0.1	9.5	0.2
3.	183	11.1	8.7	9.8	2.0
4.	42	1.2	0.9	4.9	0
	308	16.7	10.7	28.9	2.2



1.牛乳 / 2. すいかのジュース

材料

食品名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
低脂肪牛乳	100	46	3.8	1.0	4.7	0
スイカ	100	37	0.6	0.1	9.5	0
甘味料(ラカント)	5	0	0	0	0	0
塩	0.2	0	0	0	0	0.2
水	30					
氷	適宜					
		37	0.6	0.1	9.5	0.2

作り方

- ① すいかは皮と種を除き、3〜5コに切ります。
- ② 甘味料(ラカント)は30ccの水に溶かしておきます。
- ③ ミキサーに①、②、食塩を入れて、蓋をし1分程回します。
- ④ コップに氷を入れて、すいかジュースをそそぎます。

3. えびと野菜のサラダ仕立て

材料

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ゆで卵	50	M玉1コ	76	6.2	5.2	0.2	0.2
芝えび	15	無頭殻なし5尾	12	2.8	-	-	-
人参	15	中位1/6本	6	-	-	1.4	-
ブロッコリー	15	小型1房	5	0.6	-	0.8	-
トマト	15	中位1/6切	3	0.1	-	0.7	0
レタス(水菜)	15	1/2枚	2	-	-	0.3	0
きゅうり	15	1/6本	2	0.2	-	0.5	0
わかめ	15		2	0.3	-	0.5	0.2
さつま芋	15	うす切り2枚	20	0.2	-	0.5	0
大根	15	輪うす切り1枚	3	-	-	0.6	0
塩	1		0	0	0	0	1.0
「きゅうり 人参 トマト 玉ねぎ 水 低脂肪マヨネーズ 塩 こしょう 砂糖 酢	15 8 15 10 20 10 0.3 少々 1 10	1/6本	2 3 3 4 33 0 3 4 3	0.2 - 0.1 0.1 11.1 0 - 0 0	- - - - 3.5 0 0 0 0	0.5 0.8 0.7 0.9 0.3 0 0 0.9 0.2	0 0 0 0 0.3 0.3 0 0 0
			183	11.1	8.7	9.8	2.0

作り方

- 【下ごしらえ】サラダ
- ① 卵はかたゆでします。
 - ② 芝えびは尾の部分を残し皮をむきます。
 - ③ 野菜は水洗いをし、食べやすい大きさに切ります。わかめは2センチ巾、さつま芋はうすく切ります。トマトとレタスは飾りに使います。
- 【下ごしらえ】ガスパチョ・スープ・ソース(冷製トマトソース)
- ① きゅうり・人参・玉ねぎを洗って、うすく切り、トマトは薄皮をむきます。
 - ② 鍋に水を入れ沸騰させ火を止めて、芝えびを入れて5分したら取り出し、冷やして水を切っておきます。
 - ③ 鍋に水200ccと食塩1グラムを入れ、沸騰した所へ、さつま芋・大根・人参・ブロッコリー・わかめ・きゅうりを手早く入れて、1分したら火を止めます。1分そのまま置いた後、取り出し、ペーパータオル等で水分を取ります。
 - ④ 鍋にお湯を沸かし、スープ・ソース用の野菜(きゅうり・人参・玉ねぎ)を軽く湯がき、冷水で冷やして水分を拭きます。
 - ⑤ スープ・ソースを作ります。③、トマト、水、酢、砂糖、食塩、こしょうをミキサーに入れ滑らかにします。
 - ⑥ 深めの器に④を入れ、その上にレタスまたは水菜、②、①、ゆで卵をうすく輪切りにしたもの、トマトを盛り低脂肪マヨネーズをふりかけます。

4. フルーツヨーグルト添え

材料

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
なし	15	1/12コ	6	-	-	1.7	0
いちご	15	2コ	5	0.1	-	1.3	0
ぶどう	20	巨峰2コ	12	-	-	0.4	0
ヨーグルト	30		19	1.1	0.9	1.5	0
ミント葉	1枚						
甘味料(ラカント)	2		0	0	0	0	0
			42	1.2	0.9	4.9	0

作り方

- ① なしは皮としんを取り3ミリの厚さに切ります。
- ② いちごはたて半分に切ります。
- ③ ぶどうは種を抜き3〜4ミリの輪切りにします。
- ④ 器を用意し、ヨーグルトを平に入れて①・②・③をきれいに並べます。甘味料(ラカント)を振りかけ、ミントの葉を飾ります。