

簡単朝食メニュー（冬）



***かみなり汁 65キロカロリー 食塩相当量 0.7g**

材料名	1人分量(g)	作 り 方
木綿豆腐	30	① 豆腐はふきんで包み、水気をしぼる。ごぼうは皮をむき ささがきにして水に放し、水気をきる。 ② 大根と人参は3cm長さの短冊切り。 小ねぎは2cm長さに切る。 ③ 鍋にゴマ油を熱し、ごぼう・大根・人参を炒める。 豆腐を加えてさらに炒め、出し汁を注ぎ、野菜が柔らかく なったらしょうゆ・塩・酒で調味し、小ねぎを飾る。
ごぼう	15	
大根	30	
人参	15	
ゴマ油	2	
小ねぎ	2	
出し汁	150	
しょうゆ	3	
塩	0.3	
酒	1	



筑後市役所 健康づくり課

野菜たっぷりメニュー（冬）



***白菜の白和え 135キロカロリー 食塩相当量 1.0g**

材料名	1人分量(g)	作 り 方
白菜	70	① 白菜は食べやすい大きさに切り、ゆでて、ざるに 上げて水気をきる。人参は3cmの細切りにしゆでる。 ② こんにゃくは厚さを半分に切り、長さ3cmの細切りにし ゆでる。 ③ ネギは3cm長さに切って、サッとゆでる。 ④ 豆腐は手で崩し、耐熱皿にのせてラップをせずに、2分 加熱する。ペーパータオルを敷いたザルにあげて自然に 水気をきる。(加熱時間は機種により調整を) ⑤ ボウルに④とAを合わせ混ぜ、①～③を加えて和える。
こんにゃく	30	
ネギ	20	
人参	10	
木綿豆腐	60	
すりゴマ(白)	8	
塩	A 1	
さとう	7	



筑後市役所 健康づくり課