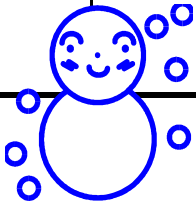


簡単朝食メニュー(冬)

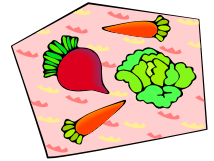


* 炒り豆腐 125キロカロリーー 塩分 0.6g

材料名	1人分量(g)	作 り 方
木綿豆腐	80	① 豆腐はペーパータオルに包んでザルにのせ、水きりする。 ② ネギは小口切り。人参は短めの細切り。しいたけは軸を除きうす切り。 ③ 鍋に油を熱し、②を中火で炒め、しんなりしたら豆腐をくずして加え、木べらで混ぜながら炒める。 ④ 全体に油がまわったら、さとうとしょうゆで調味し、鍋底から混ぜながら炒り煮にする。 ⑤ ④に溶き卵を回し入れ、卵が全体になじむように、大きく混ぜて仕上げる。
長ネギ	10	
人参	10	
生しいたけ	10	
油	3	
さとう	3	
しょうゆ	4	
卵	20	



野菜たっぷりメニュー(冬)



* チンゲン菜のあんかけ 86キロカロリーー 塩分 1.1g

材料名	1人分量(g)	作 り 方
イカ	30	① 一口大に切ったイカと殻を除き背開きしたエビをボールに入れAをふって混ぜ、片栗粉をからませる。 ② 熱湯で①をゆで、色が変わったらすぐに水にとり、ざるにあげる。 ③ チンゲン菜の葉の部分はざく切り、芯の部分はそぎ切りにする。マッシュルームは薄切りにする。 ④ 鍋に油を熱し、チンゲン菜を炒め、水・固形ブイオンを加え煮立ったらマッシュルームを加える。チンゲン菜がしんなりしたら塩・こしょうを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
エビ	25	
塩	0.2	
こしょう	A 少々	
酒	1	
片栗粉	1	
チンゲン菜	80	
マッシュルーム	10	
油	2	
水	50	
固形ブイオン	1/6個	
塩	0.1	
こしょう	少々	
片栗粉	1	
水	5	