

簡単朝食メニュー(秋)

*なすと玉ねぎのカレー和え 98キロカロリー 塩分 0.2g

材料名	1人分量 (g)	作 り 方
なす	50	① なすはガクを切り、4cm長さ、1cm角の棒状に切る。 玉ねぎは薄切り。 ② フライパンに油を熱し、なすを焼き皿に取り出す。 次に玉ねぎを炒め、しんなりさせる。 ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、②を加え混ぜる。 ④ 器に盛り、粗く刻んだアーモンドとレーズンを散らす。 アーモンドがない時は、ピーナッツやクルミ・ゴマでもOK
油	3	
玉ねぎ	30	
カレー粉	0.5	
レモン汁	3	
塩	0.2	
さとう	1	
アーモンド	1粒	
レーズン	3	



野菜たっぷりメニュー(秋)

*豆腐のきのこあんかけ 134キロカロリー 塩分 0.6g



材料名	1人分量 (g)	作 り 方
木綿豆腐	100	① 豆腐は1/4に切り、ざるに並べて水気をきる。 ② しめじは小房に分け、えのきは根元を切り半分の長さに切る。しいたけは軸を除き、4~6等分に切る。 三つ葉は1.5cm幅に切る。 ③ フライパンに油を熱し、①を並べて中火で両面カリッと焼く。 ④ 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら②のきのこを入れ煮る。 ⑤ ④に水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑥ 器に③を盛り付け、⑤をかけ三つ葉と大根おろしをのせる。 三つ葉がないときはネギや水菜等で代用可能です。
しめじ	30	
えのき	30	
しいたけ	20	
三つ葉	3	
油	3	
だし汁	30	
しょうゆ	4	
酒	4	
みりん	4	
片栗粉	1.5	
水	5	
大根おろし	20	

