

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を入れて火にかけて、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 | |

