

## \*\*本日の朝ごはん\*\*

- ★チーズトースト
- ★彩りポトフ
- ★賑わいヨーグルト
- ★紅茶



## 忙しい朝にもしっかり朝食を！



## &lt;栄養量&gt;

エネルギー	575kcal
タンパク質	22.8g
脂質	26.2g
炭水化物	65.3g
カルシウム	311mg
食物繊維	11.1g
食塩相当量	3.6g

## \*\*彩りポトフ\*\*

## 【材料】

フルーツマト	30 g	厚切りベーコン	30 g
オクラ	15 g	→鶏胸肉40 gにすると減塩でヘルシー	
カリフラワー	30 g	にんにく	10 g
☆玉葱	30 g	コンソメ	3 g
☆じゃが芋	40 g	(キューブでも顆粒でもOK)	
☆人参	25 g	ローリエ	1枚
☆キャベツ	40 g	塩	0.2 g
☆しめじ	20 g	黒こしょう	少々
		水	200 cc

## 【作り方】

- ① フルーツマトは丸ごと湯むきして、オクラはさっと湯がいて、ガクの部分を取っておきます。
- ② じゃが芋は皮を剥いて、カリフラワーは房に小分けして、湯がきます。他の野菜は、適度な大きさに切り揃えておきます。厚切りベーコンは、一口大の拍子木切りにしておきます。
- ③ 鍋に水とコンソメとにんにく、ローリエを入れて火にかけて煮立て、ベーコンと、☆のついた野菜を入れて強火にて煮ます。
- ④ 沸騰すれば弱火にし、アクを取りながら40分程煮込みます。フルーツマト、カリフラワーとオクラを加えて、塩と黒こしょうで味を調えます。

※食塩量を控える方は、お皿に盛りつけるときスープは少な目にして下さい。

～ポトフは、前夜に調理しておき、翌朝に再加熱すれば15分で完成です～

## \*\*チーズトースト\*\*

## 【材料】

ライ麦食パン	60 g
ナチュラルチーズ	20 g
(スライスまたはカットしたもの)	
ケチャップ	3 g

## 【作り方】

- ① 食パンの上にチーズを乗せ、アクセントにケチャップを振りかけ、オーブントースターで焼く。  
(タバスコを少し加えると、パンチが効きます)

## \*\*賑わいヨーグルト\*\*

## 【材料】

無糖ヨーグルト	70 g
柑橘類	40 g
(文旦、小夏、オレンジなど)	
ゴールドキウイ	30 g
素焼アーモンド	5 g

## 【作り方】

- ① 柑橘類とキウイは皮を剥いて、お好みの大きさにカットする。
- ② アーモンドは包丁で荒く刻む。
- ③ 容器にヨーグルトを入れ、フルーツを飾り、アーモンドを上から散らす。

