

「3 step 朝食」

(2年)-1

メンバー: 大塚・高橋・塚田
彩花 和佳子 明帆

<メニュー>

- ピザトースト
- わかめスープ

<このメニューを考えた理由>

朝起きる時間がギリギリでも、のせたり入れたりと簡単な作業だけで作れるから、

料理を作ったことがない人でも自分で作る事が出来るから。

<作り方> 所要時間:約10分

○ ピザトースト

<材料>

- | | | | |
|------------|----------|--------|------|
| ・食パン | 1枚 | ・玉ねぎ | } 適量 |
| ・ハム | 1枚 | ・ピーマン | |
| ・チーズ(スライス) | ... 1枚 | ・ケチャップ | |

- ① 玉ねぎ、ピーマンを切る。
- ② 食パンにケチャップをぬる。
- ③ 玉ねぎ、ピーマン、ハム、チーズをのせトースターで焼いて完成。

○ わかめスープ

<材料>

- ・鶏ガラスープ ... ティースプーン1枚分
- ・塩ニシウ ... お好みで
- ・乾燥わかめ ... 適量

- ① お湯をわかす。
- ② カップに鶏ガラスープと乾燥わかめを入れる。
- ③ わかしたお湯を入れ、混ぜて完成。(+塩ニシウ)

< 栄養量 >

・チーズ (スライス) 20g

エネルギー	7.117 値	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩
68 kcal	4.5g	5.2g	0.3g	126mg	0.6g

・乾燥わかめ 100g あたり

エネルギー	カルシウム	鉄	食物繊維
117 kcal	780mg	2.6mg	32.7g

< 感想 >

(自分で簡単な朝食メニューを考えるのは難しかった。

作り手が単純で、料理がニガテな人でもバランスよく栄養がとれるように考えた。

今日、朝食メニューを考えるだけ、日頃より栄養面に気を付けて

食事をしたかと思えた。

