

【団体部門】
準グランプリ

新見
クリニック

【朝食】

🕒 40分

¥ 240円
(1人分)



【主食】
ピザ風トースト

【主菜】
スープ煮

【副菜】
大根サラダ

主食

ピザ風トースト

【材料(1人分)】

食パン6枚切 1枚、玉ねぎ 20g、キャベツ 20g、
ベーコン 10g、マヨネーズ 10g、からし 少々、
いちご(つけ合わせとして) 1個(20g)

【作り方】

- 1 玉ねぎはスライス、キャベツは5mm幅の千切りにして茹でる。ザルに移しかたくしぼる。
- 2 マヨネーズとからしを混ぜ、①を混ぜ合わせる。
- 3 食パンの上にベーコンと②のをせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- 4 食べやすい大きさに切り、盛りつける。いちごを添える。



主菜

スープ煮

【材料(1人分)】

かぶら 40g、じゃがいも 20g、人参 10g、
豚肩スライス 20g、コーン(冷凍) 5g、
コンソメ 1/2個、こしょう 少々、水 100cc

【作り方】

- 1 かぶら、じゃがいも、人参は小さめの乱切りにし、茹でこぼしを再々しながら煮えるまで火にかける。
- 2 鍋にコンソメと水を入れて煮立たせ、①の野菜を入れなじませる。そして、再度沸騰したら、豚肉を入れ、こしょうで味をととのえる。
- 3 器に盛りつけ、コーンを上に散らす。



副菜

大根サラダ

【材料(1人分)】

大根 35g、ポテトチップス(市販品) 7g
<ドレッシング>砂糖 小さじ1/2、酢 大さじ1、
醤油 大さじ1、オリーブ油 大さじ2、こしょう・バジル 少々

【作り方】

- 1 大根を薄く千切りにする。水に40分さらした後(再々水を換える)、しばっておく。
- 2 ドレッシングを作る。
- 3 ポテトチップス(市販品)をナイロン袋に入れて、粗く砕く。
- 4 器に大根を盛りつけ、ポテトチップスを上に散らす。
- 5 食べる直前にドレッシングをかける。



レシピにまつわるエピソード

忙しい朝に、朝食を食べない方を対象としておすすめした朝食献立です。家にある常備野菜を使うことにより、安価で簡単に作れる献立です。果物も旬のものを少し添えることで、食後は口中がすっきりし、充実感があると好評でした。大根サラダも簡単にでき、ポテトチップスを少量加えることで、エネルギーアップも期待できる献立です。

